

नारीत्व

नारीत्व

(वयःप्राप्त कन्याओं और वयस्क स्त्रियोंके लिए)

मार्गरेट मूर हाइट, एम० डी० (लन्दन),

एफ० आर० सी० एम० (इण्ड)

एम० आर० सी० ओ० जी०

की पुस्तक 'बुमनहुड'

का

अनुवाद

प्रनारम्भ

ज्ञानमण्डल लिमिटेड

मूल्य ३॥५

प्रकाशक—ज्ञानमण्डल लिमिटेड, बनारस

मुद्रक—श्रीम प्रकाश कपूर, ज्ञानमण्डल यन्त्रालय, बनारस ४०५९-०८

दो शब्द

जैसा कि मुखपृष्ठपर इंगित किया गया है, यह पुस्तक युवतियों और वयस्क स्त्रियोंके पढ़ने योग्य है, क्योंकि इसमें उनकी कामकी बातें हैं।

यह पुस्तक श्रीमती मार्गरेट मूर व्हाइट एम० टी० (लण्डन), एफ० आर० सी० एस० (इंग्लैण्ड), एम० आर० सी० ओ० जी० की 'वूमनहुट' नामक पुस्तकका हिन्दी रूपान्तर है। श्रीमती व्हाइट एक अनुभवप्राप्त प्रख्यात लेडी डाक्टर है। वे विवाहिता हैं और उनके बाल बच्चे भी हैं। अतएव विद्वत्ता, योग्यता और अनुभवके लिहाजसे वे अपने विषयकी पूर्ण अधिकारिणी हैं। स्त्रियोंको अपने सम्बन्धमें उपयोगी ज्ञान प्राप्त करनेमें सहायता देनेके उद्देश्यसे ही उन्होंने इस महत्त्वपूर्ण पुस्तककी रचना की है और इसमें उन्होंने चिकित्सा शास्त्रके आधारपर तथा व्यावहारिक दृष्टिसे तथ्यकी बातें उपस्थित की हैं।

यौन परिपक्वतासे आरम्भ करके रजोऋतु, विवाहित जीवन, गर्भ निरोध, गर्भ-धारण, प्रसवकी प्रवृत्तिपर अवस्थाएँ, जनन क्रिया प्रणाली, शिशुपालन, बचपनकी समस्याएँ और अन्तमें प्रतु निवृत्तिकी जटिलताएँ इस पुस्तकके विवेच्य विषय हैं। पुस्तकमें पूर्ण विवरण सहित स्पष्ट शब्दोंमें और चित्रोंके द्वारा इन विषयोंका सागोपाग वर्णन किया गया है और इनके सम्बन्धमें यथोचित परामर्श दिये गये हैं। अपने जीवनसे सम्बन्ध रखनेवाली ये सभी बातें जानना प्रत्येक स्त्रीके लिए नितान्त आवश्यक है।

हमारे देशके कतिपय विद्वानोंने भी यह आवश्यकता महसूस

ख

की है और वे युवक-युवतियोंको स्कूल-कालेजमें ही यौन शिक्षा दिलानेका प्रस्ताव कर रहे हैं।

सन्तान निरोधके विषयमें भी यहाँ कुछ कहना अनुचित न होगा। देशमें अन्न-चुखकी कमी और आर्थिक सकटके साथ जनसंख्या भी बड़ी तेजीसे बढ़ती चली जा रही है। ऐसी विपन्न अवस्थामें आवश्यकतासे अधिक सन्तान उत्पन्न करना देश काल सवधी तथा वैयक्तिक समस्याओंको और भी अधिक जटिल बनाना है। इसके प्रतिकारके लिए सन्तति निरोध अत्यन्त आवश्यक है। भारतके प्रधान मन्त्री श्री जवाहरलाल नेहरूने कुछ दिन पूर्व अपने एक वक्तव्यमें कहा था—

‘In this connection we have to think also of the tremendous growth of population and the necessity for what is called family planning. From being a fad of some individuals in India, this has become one of the important issues before the country and it seems clear that the state must encourage this family planning or birth control.’

अर्थात् “इस सम्बन्धमें हमें जनसंख्याकी भीषण बाढ़ और सन्तति निग्रहकी आवश्यकतापर भी विचार करना है। यह भारतवर्षके कुछ लोगोंकी खामखयाली न रहकर अब देशके सम्मुख एक महत्त्वपूर्ण विचारणीय विषय बन गया है और यह बात साफ तौरसे ज्ञात होती है कि सरकारको सन्तति निग्रह या गर्भ-निरोधको अवश्य प्रोत्साहन देना चाहिये।” हमारे प्रधान मन्त्रीकी यह चेतावनी बिल्कुल यथार्थ और महत्त्वपूर्ण है। इसमें मन्देह नहीं कि कुछ अन्य देशोंमें भी जनसंख्या पहलेसे बहुत बढ़ गयी है, परन्तु जिस तरहके वैय्य और दरिद्रताका निवाम हमारे देशमें है वैसा उन देशोंमें नहीं है। इसका मुख्य कारण

यही जान पड़ता है कि जहाँ अन्य देश पैदावार, उद्योग धन्धे और विदेशी व्यापार बढ़ाकर समृद्धिशाली हो रहे हैं वहाँ हमारा देश इन विषयोंमें बहुत पिछड़ा हुआ है और प्रतिवर्ष एक अरबमें भी अधिक मूल्यका गन्ना मँगाकर अपना पेट पालन कर रहा है। हमें गर्भनिरोधका महत्त्व समझकर जनसंख्यावृद्धिका नियन्त्रण करनेमें सहायता करनी चाहिये।

नेतिकताकी दृष्टिसे कहा जाता है कि आत्मसयम ही सन्तति निरोधका सर्वोत्तम उपाय है। ठीक है, परन्तु यदि सोमै निन्यानरे व्यक्तियोंके लिए यह साधना सम्भव नहीं है तो केवल इसकी दुहाई देनेसे क्या लाभ ? अतएव गर्भ निरोधके लिए कृत्रिम उपायोंका अवलम्बन अनिवार्य-सा हो जाता है। इस विषयका वर्णन यथास्थान इस पुस्तकमें किया गया है और गर्भ निरोधके कारगर उपाय बताये गये हैं। प्रत्येक वर्गके स्त्री पुरुष इनसे लाभ उठा सकते हैं।

पारिभाषिक शब्द

Abdomen—पेट, भोणीय	Oviduct—टिम्बनलिका
Adrenal gland—अधिवृक् ग्रंथि	Ovulation—टिम्बाणु निष्पासन
Anus—मलद्वार	Ovary—टिम्ब, टिम्बाणु
Bladder—मूत्राशय, मूत्रपथ	Pancreas—अर याशय
Cervix—नराशुग्रोवा, गर्भाशयकी ओवा	Parathyroid—परिग्रैवेयक ग्रंथि
Clitoris—मगनिभिका	Pelvis—वस्तिगद्वर
Ductless glands—नि छोन ग्रंथियाँ	Pineal gland—तृतीय दृक्दिका
Eggcell—टिम्ब, टिम्बाणु	Pituitary gland—पीयूष ग्रंथि
Foetus—भ्रण	Placenta—अपरा, पुरदन
Follicles—दान	Pubic bone—मणालि
Genitals—जन्नेन्द्रिय	Rectum—गुदनलिका, मलमार्ग
Hymen—योनि अवरोधक त्वचा	Sacrum—त्रिकालि
Mammary gland—स्तनीय ग्रंथि	Sperm—शुक्राणु
Menopause—कृतुनिवृत्ति	Thymus—थालग्रैवेयक
Mons Veneris—पेटिका निम्नभाग	Thyroid—गलग्रंथि, ग्रैवेयक ग्रंथि
Orgasm—आनन्दोन्माद	Vagina—योनिपथ, योनिभाग
Ovary—टिम्बकोष	Vulva—मग, योनि



विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
१—यौन परिपक्वता	१
२—ऋतुकाल या मासिक रज स्राव	१२
३—विवाह	२३
४—यदि विवाहके बाद सन्तान न हो	३१
५—सन्तति निरोध	४३
६—जन्मके पूर्व बच्चेकी अवस्था	६०
७—गर्भकालमें स्नान पान और सावधानी	७३
८—प्रसव कैसे होता है ?	९४
९—प्रसवके बाद	१०७
१०—बच्चेका स्तन-पान और उसकी देख भाल	१२०
११—बचपनकी समस्याएँ	१३९
१२—ऋतु निवृत्ति	१५१

१-यौन परिपक्वता

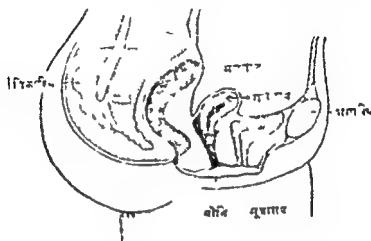
विकासकी पहली सीढ़ी

यौन परिपक्वता विकासकी वह अवस्था है जब गालक गालिकाएँ यौन पूर्णताको प्राप्त होती हैं। इंग्लैण्ड जैसे शीत प्रान्त देशमें गालिकाओंकी इस अवस्थाका आरम्भ सामान्य रूपसे बारहसे चाबह वर्षकी उम्रमें होता है। गालिकाके लिए यही वह समय होता है जब उनके अंगोंमें और शारीरिक क्रियाओंमें कुछ विशेष परिवर्तन होते हैं। ये परिवर्तन प्रधानतया टिम्ब्रकोपोकी विशेष क्रियाओंके कारण हुआ करते हैं। अपने शारीरिक विकासके परिवर्तनोंको और रजोधर्मके प्रारम्भको तो गालिका प्रत्यक्ष देखती है पर इनके अलावा और जो परिवर्तन होते हैं वे उसकी आँखोंमें ओझल रहते हैं। ऐसे परिवर्तनोंका सम्बन्ध जननक्रिया प्रणालीसे होता है।

गर्भाशय, टिम्ब्रकोप और टिम्ब्रनलिकाएँ—ये ही स्त्रीके प्रजनन अवयव हैं। ये अवयव श्रोणीचक्र (पेट) में स्थित होते हैं। झूलहोने होती हुई यदि एक रेखा पेटपर खींची जाय तो उसकी सतहके निचले हिस्सेमें श्रोणीचक्र कहने हैं। (देखो चित्र न० १)

गर्भाशय नाशपातीकी शक्लका एक छोटा-सा खोखला अवयव है। यह तीन इंच लम्बा, दो इंच चौड़ा और प्रायः एक इंच मोटा होता है। इसका नुकीला भाग नीचेकी ओर होता है और इसके भीतरके खोखले हिस्सेसे एक प्रणाली शरीरके बाहर तक चली आती है। इसी प्रणाली या मार्गको 'योनि'

कहते हैं। पारी लडकियाँ गोनि नीचे की ओर आशिक रूपसे एक त्वचा या पिन्ड्रीने द्वारा बन् रहती हैं। इसे 'हीमार प्रमाण त्वगा' या 'गोनि अवरोधक त्वगा' कहा जाता है।



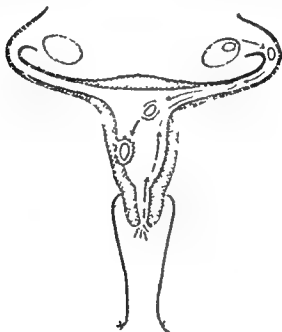
जन्मके समय ही उसके डिम्ब-कोषोमे प्रायः तीस हजार डिम्ब मौजूद रहते हैं। जतक यौन-परिपक्वता प्राप्त नहीं होती ततक ये डिम्ब या डिम्बाणु निष्क्रिय बने रहते हैं। यौन परिपक्वता प्राप्त हो जानेपर मतहके निकटस्थ एक डिम्ब हर महीने पका करता है। यह क्रम ततक चलता है जतक रजोवर्म स्थायी रूपमे धन्द नहीं हो जाता। जब एक डिम्ब पकने लगता है तब उसे ढेरकर जलीय पदार्थसे भरी एक थैली-सी बन जाती है। उम तरल पदार्थमें हाग्मोन नामक रम होता है। रजोवर्मके उपरान्त गर्भाशयकी भीतरी सतहका पुनः संस्कार इसी रसके द्वारा होता है। जैसे-जैसे डिम्बवाली थैली बडी होती जाती है, वेमे-वेस वह अपने दबावसे अपने चारो ओरके डिम्ब कोषके पतले आवरणको फेलाती रहती है, फिर यह फट जाती है और डिम्बको मुक्त कर देती है। (देखो चित्र न० २)

डिम्बको इस प्रकार निकालना ओव्यूलेशन या डिम्बाणु निष्कासन कहलाता है। दो मासिक रज छावके लगभग बीचके समयमे डिम्बाणु निष्कासन होता है। डिम्बाणु निष्कासनके समय गर्भाशयके उपरी सिरेसे डिम्बकोपतक जानवाली नलिका या नलीका सिकुडनदार खुला मुँह डिम्बकोपसे सट जाता है। इससे यह होता है कि थैलीसे मुक्त होकर डिम्बाणु इस नलीमे आ जाता है।

यदि पुरुषके बीजाणुको यह अवसर मिले कि वह स्त्रीके डिम्बाणुसे सम्मिलित हो जाय, तो गर्भाधान इसी नलिकामे होता है। चाहे गर्भाधान हो या न हो नलिकाकी भीतरी सतहमे जो नन्हे-नन्हे रोएँ होते हैं, उनके लहरानेके कारण डिम्बाणु नली से गुजरता हुआ गर्भाशयमें पहुँच जाता है। (देखो चित्र न० ३)

ज्योही डिम्बाणु निष्कासन होता है, त्योही उसकी फटी हुई

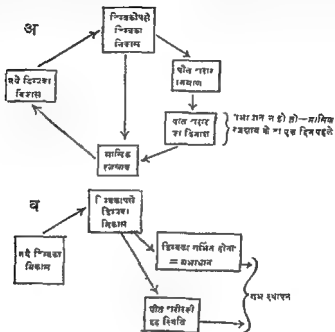
उपरोक्त योनि परीक्षण वरुण दिव्याणुगुण प्रकारका रस बताता है।
उपरोक्त योनि परीक्षण वरुण बताता है। वरुण दिव्याणुगुण रूप में ये 'पात
शरीर' कहते हैं। यह रस वा हायमोन-नामक द्रव पतल रहता
है यह भाग्यवर्ती भीतिरी मनहरी अमरकी तरफ गायर रस



चित्र १ — १० योनि परीक्षण, योनि परीक्षण वरुण दिव्याणुगुण प्रकारका रस बताता है।
दिव्याणुगुण गमनादम रिखा गायर रस जता है।

योनियो गर्भ-धारणसे लिए तैयार करता है। यदि गर्भधान न
हुआ, तो इस अमरकी कोर्ड जम्बरन नहा रह जाती और यह
दुखेदुखेदुखे शरीर निकल जाता है अमरके टूटकर गिन्नेक
नमय जो रक्त दकटा होता है, यह भी डमीके साथ निकल जाता
है। इसीको मासिक रजोर्म या रज मात्र कहते हैं। (येसो
चित्र न० १)

पहले पहल जब डिम्बकोष परिपक्व डिम्ब (या डिम्बाणु) उत्पन्न करने लगता है तब बहुधा उसका यह कार्य नियमपूर्वक हर महीने नहीं होता। अक्सर दो एक महीनेका नागा हो जाया



चित्र न० ४—(अ) गर्भाधान न होनेकी आर (ब) गर्भाधान हो जानेकी
अवस्थाओंमें क्रमागत घटनाएँ

करता है। इसीलिए मासिक रजोधर्म प्रारम्भमें अनियमित होता है। कुछ दिनोंके बाद फिर यह नियमित रूपसे होने लगता है। यौन परिपक्वता प्राप्त हो जानेके वरस दो पर्यन्त बाद तक भी डिम्ब पूरे तौरसे परिपक्व नहीं होते। भारतवर्ष—जैसे देशमें, जहाँ विवाह बहुत छोटी उम्रमें हो जाता है, यह साबित हुआ है कि विवाहके शुरुआत वर्षोंमें गर्भ इतनी जल्दी नहीं रहता।

यौन परिपक्वताके समय गालिकाके शारीरिक परिवर्तन धीरे धीरे ही होते हैं। इन परिवर्तनाकी गति मय गालिकाआने एक सी नहीं होती। कुछ गालिकाएँ कुछ ही महीनामें पुनर्जीवन पाती हैं और किसी किसीका यह अवस्था प्राप्त करनेमें गतीन वर्ष लग जाते हैं। गान परिपक्वताके समय यदि कोई बटिन बीमारी हो जाय तो ये परिपक्वता नष्ट आरम्भ हो सकते हैं।

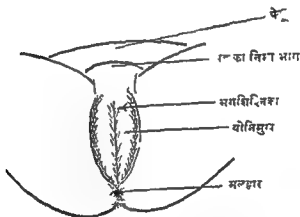
मन एक प्रसारकी प्रक्रिया (स्प्रेडिंग) में जाने होते हैं। स्तनाका विकास उस प्रक्रियाकी युक्तिमें आर चर्मीके बढ़नेमें होता है। गना और टिम्पकापाका विकास साथ-साथ चलता है, अर्थात् यदि टिम्पकोष इस प्रकारके टिम्पानु बनानेमें समर्थ हो जाते हैं कि उनमें उन्हा उत्पन्न हो सकें तो स्तनाके लिए यह जरूरी है कि वे उन्हा पोषणके लिए तैयार हो जायें। भिन्न भिन्न स्त्रियोंमें स्तनका आकार (साइज) भिन्न भिन्न होता है। आकारमें यह सूचित नहीं होता कि समयपर मन कैसा काम करे। प्रायः छोटे मन बड़े स्तनामें अधिक दब गेते हैं। बड़े स्तनोंमें चर्मीकी ही अधिकता हो सकती है। विकासकी अवस्थामें मन अक्सर बहुत ही मुश्किल में मग्न रहता है और इनमें दर्द भी होता है।

जिस समय टिम्पकोषों और स्तनामें ये परिवर्तन होते हैं, उन्ही समय गालिकाके शरीरकी आकृति पूरी स्त्री जैसी होने लगती है। निरसे कमर तथाके हिस्सेका विकास हो जाता है, नितम्बों और जाँघोंमें अतिरिक्त गोलाई आ जाती है और शरीरके मध्य भागमें ऊपर और नीचे भराव आ जानेके कारण ऐसा जान पड़ता है कि बीचकी पतली कमर पहलेमें भी ज्यादा पतली हो गयी है।

यौन परिपक्वताके समय कोई-कोई गालिका वजनमें इस तरह नहीं बढ़ती, जिस तरह कि यह लम्बाईमें बढ़ जाती है। थोड़े समय तक वह दुबली पतली और भद्दी-सी दीख पड़ती है।

इसके विपरीत कुछ बालिकाओंका वजन इस समय बेतरह बढ़ जाता है और वे मोटी, फफफम तथा ज़ेडगी-सी दिखाई पड़ सकती हैं। इन दोनों तरहकी बालिकाओंके गठनमें उन्नीस-बीस वर्षकी अवस्था तक सुधार हो जाता है और इनकी आकृति बहुत कुछ ठीक या सुदौल हो जाती है।

✓ शरीरके अन्यान्य परिवर्तनोंके साथसाथ प्रगल्भ और जननेन्द्रियके चारों ओर धीरे धीरे बाल उगने लगते हैं। योनि मुखके अगल बगल और ऊपरके उभर भागमें इस प्रकार उग आते हैं कि योनि मुख और दोनों भगोष्ठोंके आकारकी वृद्धि इनमें छिप जाती है। (देखो चित्र न० ५)



चित्र न० ५ — स्त्री जननेन्द्रिय का रूप

यौन परिपक्वताका समय बालिका और उसके माता पिताके लिए कठिन समय होता है। बालिकाके लिए इस कारण कि वह अपने शारीरिक परिवर्तनोंको देखकर अनुभव करने लगती है कि अब मैं नारीत्वकी अवस्थामें पहुँचनेवाली हूँ। उसे महमूस

होता है कि मैं अन्न निरी नहीं रहा हूँ। इस समय उसका लिए माता पिता की आना मानना कठिन हो जाता है। वह अपनी हर बातमें आप सोलना और आप निष्ठा रखना चाहती है। अपनी ओर माता पिता के लिए वह महत्त्व करता कठिन हो जाता है कि हमारी पुत्री मर्यादा हो गयी है और वह अब अपने सम्बन्धमें स्वयं सच कुछ मोचमोच सकती है। तथा उस अनुसार कार्य कर सकती है।

यौन परिपक्वता प्रारम्भ होनेसे पहले ही प्रत्येक बालिकाका इस बातका ज्ञान करा देना चाहिये कि उस शरीरमें शीतल तथा न्यायका परिवर्तन होना शुरू है और उसे किन प्रयोगनाहीं सिद्धि होती है। मन्तानोत्पादनम स्त्री और पुरुषका न्यायका महत्त्वपूर्ण कार्य होते हैं- यह उसे जितनी सरल रीतिसे हो कर समझा देना चाहिये। इस बातपर बहुत ज्यादा जोर देनेका आवश्यकता नहीं प्रतीत होती कि एक साधारण बालिका जीवनके तथ्यकी कुछ बातोंका ज्ञान नहीं करनी चाहिये करेगी। यदि उसकी माता या शिक्षिका उसे इस विषयकी शिक्षा न देगी तो वह या तो उसे पुस्तकोंसे प्राप्त करेगी या, जमा कि प्रायः अनेक अश्लील हुआ करता है अज्ञानपूर्ण उपायोंमें इनकी जानकारी हासिल करेगी। यदि उसे अपनेको सुरक्षित रखनेकी शिक्षा नहीं दी जायगी तो बहुत सम्भव है कि वह किसी सड़कमें पड़ जाय। अपनी मन्तानकी जीवन सम्बन्धी तथ्य पतलानेमें किसी भी माताको परेशान या परेशान न होना चाहिये। आखिर तो यह एक स्वाभाविक बात है जो प्रायः सभी स्त्रियोंमें समान रूपमें पायी जाती है।

बालिकाके यौन परिपक्वताकालमें माता पिता या अभिभावकों को यह स्मरण रखना चाहिये कि यह उसके तेजीमें बढ़ने या पनपनेका समय है और इस अवस्थामें उसे प्रायः बकावट मालूम

होती है, काम करनेकी अनिच्छा होती है। वकानटके कारण उसका स्वभाव चिडचिड़ा और अस्थिर हो सकता है। लोग उसपर आलस्यका दोष मढ़ सकते हैं पर मच तो यह है कि उसका सारा समय अपनी नयी स्थिति मेंभालनेमें ही लग जाता है। इस समय उसके लिए अधिक-से अधिक पोष्टिक भोजन निद्रा, और निद्रा न आये तो चिठ्ठानेपर लेटे रहकर आराम करना आवश्यक है। माताको देखना चाहिये कि उसकी मामर्थ्यसे बाहर उसपर काम काजका बोझ न लादा जाय। उसे स्कूलमें काफी समय देना पड़ता है और घरपर भी पाठ इत्यादि तैयार करनेमें बहुत समय लगाना पड़ता है। अतएव उसके आराममें खलल डालकर उसमें बहुत ज्यादा गृहस्थीका काम-काज नहीं करवाना चाहिये। जिन दिनों उसका स्कूल खुला रहे और वह सीने पिरोनेकी, भोजन बनानेकी, और घरेलू काम-काज करनेकी शिक्षा पाती हो उन दिनों दूसरे काम करनेके लिए उसपर जोर जबरनस्ती नहीं करनी चाहिये। इसी तरह बालिकाको भी अपने सम्बन्धमें यह समझ लेना चाहिये कि यद्यपि उसमें शारीरिक परिवर्तन हो रहे हैं, फिर भी उसका मस्तिष्क अभी पूर्णतया परिपक्व नहीं हुआ है और इसलिए उसे ऐसे लोगोंकी सलाह मानकर चलना चाहिये जिन्हें जीवनका उससे कहीं अधिक अनुभव प्राप्त हो चुका है।

यौन परिपक्वताके समय लड़की अपनी सूरत शस्त्रमें दिल चस्पी लेने लगती है। इस काममें उसे बदावा मिलना चाहिये न कि तानेजनी। लड़की सयानी हो रही है—इस बातके जो भी लक्षण दिखाई दे, उन्हें यदि माता पिता स्वाभाविक मान और उनके प्रति सहनशीलता दिखलायें तो यह बहुत कम सम्भव है कि लड़की कोई अति करे। उसे अपनी सूरत शस्त्र अच्छीसे अच्छी बनानेकी शिक्षा मिले, इसमें कोई हर्ज नहीं। यह उसके

हकमे अच्छा ही है। पर मुश्किल यह है कि इस उम्रमें बालिका बड़ी जल्द और सहजमें ही स्तनित हो जाती है। माता पिता को प्रति बालिकाका भारी सम्बन्ध उनके इस समयमें व्यवहार रीतिमें उन या गिगड मक्ता है। यदि बालिकाको मरना ताना मारा जायगा, उसकी खिल्ली उड़ायी जायगी या उसे चिढ़ाया जायगा, तो सम्भव है कि वह घरवालोंमें गिच जाय और किसी बानी व्यक्ति का अपना पिङ्गल रन्धु बना ले।

चोन्ह पन्द्रह वर्षकी अवस्थामें बालिका, सम्भव है, किसी बड़ी उम्रकी लड़की (मर्या), अपनी शिक्षिका या किसी दूसरे परिवारकी स्त्रीकी ओर आकर्षित हो जाय। घरके बायरेमें बाहर इसी रूपमें यह मर्मप्रथम अपने मानसिक आवेगों का अनुभव करती है और इस विषयमें माता पिताको सावधानीमें काम लेना चाहिये। बुद्धिमान माता पिताका चाहिये कि बालिकाका जिसकी ओर आकर्षण हो, उसे घरपर आश्रित कर और दर्से कि यह स्त्री खी है। घरपर उस स्त्री जैसा व्यवहार रीति करती है उससे प्रायः बालिकाके प्रभावित होनेकी सम्भावना है। यदि माता पिता को यह मित्रता ठीक न लैच तो उन्हें चाहिये कि बालिकापर इसका बुरा प्रभाव पड़नेसे पहले ही वे उसे गमा सम्बन्ध तोड़ देनेके लिए उत्साहित करें।

आगे चलकर जब बालिका लड़कोसे मित्रता करने लगे, तब भी इसी सगहके सुतात्रिक काम करना चाहिये। माता पिताको ये लड़के नाकारिल लैच सकते हैं परन्तु बालिका यदि इनसे घरपर नहीं मिलने पायेगी तो बाहर मुलाकात करनेका प्रयत्न करेगी। आनन्दपूर्ण पर ही एक ऐसी प्रष्टभूमि है जिसके आधार पर किसी बालिकाको इस बातका ज्ञान हो सकता है कि उसके चुने हुए युवकमें उसे क्या लाभ या हानि हो सकती है।

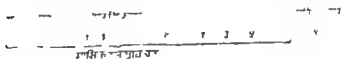
२-ऋतुकाल या मासिक रजःस्राव

ऋतुकाल उन कई दिनों के समयको कहते हैं जिसमें गर्भाशयस्य एक रक्तसञ्चित तरल पदार्थ निकलता है और जिसका अनुभव प्रत्येक स्त्रीको एक नियमित अवधिमें अन्तरपर होता है। हर महीने जत्र डिम्बाणु (एगसेल)का निष्कासन या निष्क्रमण होता है अर्थात् जब स्त्रीके डिम्बकोषमें डिम्बाणु निकलता है तब गर्भाशयमें कुछ विशेष परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनोंसे गर्भाशय इस बातके लिए तैयार हो जाता है कि यदि डिम्बाणु पुम्पके शुक्राणुमें सम्मिलित होकर गर्भित हो जाय तो उसे वहाँ ठहरनेका स्थान दिया जा सके। यदि डिम्बाणु गर्भित होनेमें असमर्थ होता है तो ये परिवर्तन रुक जाते हैं, आगे नहीं बढ़ते। गर्भाशयकी भीतरी सतहमें जो प्रथिमूलक कोष और उनकी निकाले हुए रसना आवरण (अस्तर) लगा रहता है वह और उसके साथ कुछ रक्त बाहर निकलता है। यही मासिक रजःस्राव है। इस क्रियाके फलस्वरूप यदि स्त्रीका पुम्पमें संयोग हो, तो उसे हर महीने गर्भधारण करनेका अवसर प्राप्त होता है।

मासिक रजःस्राव प्रारम्भ होनेके बादवाले दो सप्ताहोंमें गर्भाशयकी भीतरी सतहका पुनः संस्कार आगामी डिम्बाणु निष्कासनकी तैयारीके लिए होता है। डिम्बाणु निष्कासनके पहलेके दो सप्ताह और बादके दो सप्ताह मिलकर मासिक रजःस्रावके चक्रके औसतन अष्टादश दिन पूरे करते हैं। इस चक्रका आरम्भ मासिक रजःस्रावके प्रथम दिनसे माना जाता है।

ऐसे कालमें अनुसार विभिन्न क्रियाओंमें विभिन्न उध्गोंमें मासिक

रज म्नाव प्रारम्भ होता है। माघारणतया शीतप्रधान या सम शीतोष्ण देशोंकी अपेक्षा ग्रीष्मप्रधान देशोंमें बहुत ही उर्दी ऋतुमें मासिक रज म्नाव प्रारम्भ हो जाता है। उपाकरणके लिए भारतवर्षमें सात आठ वर्षकी बालिकाओंमें भी रज म्नाव होना सम्भव है। एक ही समाजकी लड़कियोंमें भी इस सम्बन्धमें बहुत विभिन्नता पायी जाती है। इंग्लण्डमें उसके लिए आमत उम्र नैरहसे चौदह वर्षनरकी होती है। हालांकि यहाँ जल से चन्द



बारह वर्षकी उम्रमें और दर से ढेर अठारह वर्षकी उम्रमें रज म्नाव नो सकता है। एक प्रश्न प्रायः यह पड़ा जाता है कि यदि किसी बालिकाका रज म्नाव प्रारम्भ न हो तो किस उम्रमें उस इमरती फिर करनी चाहिये? इसका उत्तर यह बातोंपर निर्भर है। पारिवारिक प्रवृत्ति, जैसे माँ आर नानीका देरसे यान प्रणवका प्राप्त होना आर ढेरसे रजस्त्रला होना, शक्ति शीण करनेवाली लम्बी बीमारी या ग़ोर परिश्रम—इन कारणोंसे भी रज म्नावका आरम्भ ढेरसे हो सकता है। यदि सोलह वर्षकी उम्रतक रज म्नाव न हो तो बालिकाको किसी डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये। डाक्टर बालिकाके पारिवारिक वृत्तान्त, स्वास्थ्य तथा शारीरिक ओर मानसिक विकासपर विचार करनेके उपरान्त जिम निष्कर्षपर पहुँचेगा उसने अनुसार चिकित्साकी व्यवस्था करेगा।

एकाध बार ही ऐसा होता है कि रज म्नाव रुक रह जाता है परन्तु ऐसी अवस्थामें प्रायः हर महीने बालिकाके पेटके निचले हिस्सेमें दर्द हो सकता है। इसका कारण यह है कि योनि-अव

रोयक त्वचामे छिद्र न होनेमे रक्त बाहर नहीं निकलता । यदि वालिकाको अस्पतालमे बेहोश कराके उक्त त्वचा (झिल्ली) में एक छेद सा छेद करा दिया जाय तो यह दोष मिट सकता है । इसके लिए सिर्फ दो-चार दिन अस्पतालमे आराम करनेकी जरूरत होगी ।

अधिकांश स्त्रियोंमे मासिक स्राव अट्ठाइस दिनोंके अन्तर पर होता है । साधारणतया स्वस्थ स्त्रीके लिए इस अन्तरमें हर महीने एकसे तीन दिन तकका घटाव उछाव होना मामूली बात है । कुछ स्त्रियोंका रज स्राव हर महीने निश्चित तारीखको ओर कभी कभी तो निश्चित घटेपर होता है । कुछ साधारणतया स्वस्थ स्त्रियोंके मासिक रज स्रावका चक्र कमसे कम चौबीस दिनोंका और अधिकसे अधिक तेतीस दिनोंका होता है । यदि किसी स्त्रीका रज स्राव ठीक इतने ही दिनोंके अन्तरपर बराबर होता हो तो उसके लिए इसी अन्तरको स्वाभाविक समझना चाहिये । प्रत्येक स्त्रीको अपने मासिक स्रावका अन्तर लिखते रहना चाहिये ताकि किसी प्रकारकी अनियमितता होते ही उसकी तुरन्त जाँच की जा सके ।

मासिक स्रावकी अनियमितता

स्त्रियोंके विभिन्न समूहोंसे पूछनेपर ज्ञात हुआ है कि साँमें पचाम स्त्रियोंको जिनका मासिक स्राव ठीक समयपर होता रहा, एक या एकमे अधिक बार इस क्रममें नागा भी हुआ । जिस महीने नागा हुआ अर्थात् रजस्राव नहा हुआ उसके बादके महीनेसे फिर वह पूर्ववत् आरम्भ हो गया । मासिक रजस्रावका जन्म या देरसे आरम्भ होना बहुत कुछ मानसिक स्थितिपर अवलम्बित है । स्कूली परीक्षा विषयक चिन्तामे, दावत इत्यादिके

आमोद प्रमोदकी उत्तेजनामे अथवा किसी अमाधारण आपेगसे मासिक स्वाभाविक ऋतुमे जावा पहुँच सकती है।

मासिक आव नियमितरूपसे आरम्भ हो जानेके बाद उसके अनियमित होनेके अनेक कारण होते हैं, जैसे, अस्वस्थता (विशेषतः फुस फुस सम्पन्नी व्यरोग और रक्तहीनता) जल वायुका परिवर्तन, काम उन्वेका हेर फेर, थकावट पैदा करनेवाले मेहनतके काम (नृत्य कला आर व्यायामकी शिक्षा), शारीरिक या मानसिक आघात, ग्रन्थि सम्पन्नी रोग, मासिक अशान्ति, गर्भ रह जानेका डर या उच्छा होनेकी लालसा। नश्वरके जरिए गर्भाशय या दानो डिम्बकोपोरे निकलना देनसे अथवा मासिक आव बन्द करनेके उद्देश्यसे ऐक्सरे या रेडियमकी चिकित्सा रुगनसे जो मासिक आव अनियमित हो जाता है, उसके कारण तो स्पष्ट ही हैं।

यदि मासिक आवमे एकसे अधिक बारका नागा हो और गर्भका सन्देह न हो तो डाक्टरसे परामर्श लेना उचित है। यदि शीघ्र चिकित्सा की जाय तो मासिक आव सरलतासे अपनी स्वाभाविक अवस्थामे आ जाता है। यह एक नियम है कि जतनक उच्छेका दूध पीना जारी रहता है तबतक प्रायः स्त्रीका मासिक आव उन्द रहता है। परन्तु कुछ स्त्रियाँ दूध पिलाते रहनेके समयमे भी नियमित रूपसे रजस्त्रला होती रहती हैं।

एक भ्रान्त वारणा यह फैली हुई है कि जतनक स्त्रीका उच्छेको अपना दूध पिलाना जारी रहता है, तबतक वह गर्भवती नहीं हो सकती। स्वाभाविक बात तो यह है कि यदि स्त्रीको मासिक आव नहीं होता तो वह गर्भवती नहीं होती, परन्तु यदि आव होता है तो वह अवश्य गर्भवती हो सकती है।

स्तनपान करानेवाली माता एकाएक यह अनुभव कर सकती है कि उसके दो-तीन महीनेका गर्भ है। हालांकि वन्चा जननेके

बाद उसके मामिन्न स्त्राव हुआ ही नहीं। इसकी कैफियत यह है कि उसके टिम्ब्र कोपसे टिम्बाणु बाहर हुआ और मासिक स्त्राव पुनः आरम्भ होनेके पहले ही गर्भाधान हो गया। जो स्त्री पहली बार शायद उड़ी कठिनाईमें गर्भवती हुई हो, वह सोच सकती है कि आइन्दाके लिए मेरे लिए विशेष मतर्क और सावधान रहनेकी आवश्यकता नहीं, किन्तु यह भूल है क्योंकि प्रायः ऐसा होता है कि प्रथम बार गर्भ रह जानेके बाद जो गर्भाधान होते हैं उनमें उतनी कठिनाई नहीं होती।

दूध पिलाना बन्द करनेके दो-एक महीनेके भीतर ही सामान्यतः रज स्त्राव फिर नियमानुसार आरम्भ हो जाना चाहिये। यदि ऐसा न हो, तो डाक्टरकी राय लेनी चाहिये। बच्चा होनेके बाद जो उपादान गर्भाशयको पुनः स्वाभाविक स्थितिमें लाते हैं वे कभी-कभी आवश्यकतासे अधिक क्रियाशील हो जाते हैं। इसका फल यह होता है कि गर्भाशय अपने स्वाभाविक आकारमें अधिक छोटा हो जाता है और रज स्त्राव पैदा करनेवाली उत्तेजनाके प्रति क्रियाशील होनेकी सामर्थ्य उसमें नहीं रह जाती। यदि ऐसी अवस्थाका शीघ्र ही पता चल जाय तो इसकी चिकित्सा होनी चाहिये। चिकित्सासे बहुतोंका रज स्त्राव ठीक हो जाता है।

रज स्त्राव सदाके लिए बन्द हो जानेकी उम्र सब स्त्रियोंकी समान नहीं होती। सदाके लिए रज स्त्राव बन्द होनेको मृतु निवृत्ति कहते हैं। जो स्त्रियाँ मरने जनती हैं, उनका रज स्त्राव साधारणतया ज्यादा उम्र तक जारी रहता है। परन्तु जिनके बच्चा नहीं होता उनका रज स्त्राव जल्दी ही बन्द हो जाता है। इस विषयमें पारिवारिक प्रवृत्तिका भी हाथ होता है। कुछ परिवारोंमें स्त्रियोंमें रजस्त्राव अधिक समय तक होता रहता है और कुछमें कम समय तक। कभी-कभी स्त्रीका रजस्त्राव उचित समयसे पहले,

तीसमे पच्चीस वर्षकी उम्रमे ही वन्द हो जाता है और वह स्वाभाविक ऋतु निवृत्तिसे से लक्षण अनुभव करने लगती है। ऐसी अवस्था प्रायः ग्रथिमूलक रोगाके कारण ही होती है, हालाँकि "परसे वह स्त्री भली चर्गा मालूम होती है" और उन रोगोंका कोई घुरा असर उसपर नहीं जान पड़ता। मासिक रज आव साधारणतया तीनमे छ दिन तक जारी रहता है। परन्तु ऐसा भी होता है कि यह सिर्फ एक ही दिन रहे या लगातार आठ आठ दिन तक जारी रहे। आव दूसरे या तीसरे दिन बहुत ज्यादा होता है और फिर रीर वीर कम होने लगता है। कभी कभी एक दिन आव होनेके बाद वह नौ एक दिनके लिए कम हो जाता है और फिर कई दिनों तक बहुत ज्यादा तात्कालमे होता रहता है।

रजके रूप रंग और गन्धमे अपनी विशेषता होती है। पहले या दूसरे दिन तक इसका रंग चटक लाल रहता है और बाँको हलका भूरा हो जाता है। इस तरह रंग बदल जानेका कारण रंगके उपादानोंका नष्ट हो जाना है। "यो-ज्यो रक्ता गिरना कम होता है" त्यो-त्यो रजकी विशिष्ट गन्ध तेज होती है। ग्रथियोंसे जो रस निकलता है, उसीके कारण ऐसा होता है। रज आवके ठीक पहले या पीछे सफेद पानी जाना कोई अनहोनी बात नहीं है।

रज आव-कालमे नोसे अँडारह तक कपड़ेकी गदियों या तौलियोंकी जरूरत हो सकती है। साधारणतया ये जितने काममे लाये जाते रहे हैं, उतनेसे कभी ज्यादा या कम व्यग्रहारमे लाये जायें, तो यह बात लिखकर नोट कर लेना चाहिये।

जुदा जुदा स्त्रीके रक्त गिरनेकी तात्काल जुदा-जुदा होती है। इस स्वाभाविक रक्त हानिसे शरीरमे जो कमी हो जाती है, शरीर अपने आप उसकी पूर्ति कर लेता है। इस कारण जिन स्त्रियोंके

स्वभावतः बहुत अधिक रक्त जाता है, उन्हें भी रक्तहीनताका रोग नहीं होता। रज स्राव कालमें सावधानीके साथ उपयोगी और साफ सुथरे तौलिए व्यवहार करने चाहिये। उन्हें जल्दी बदलना चाहिये और साथ ही डस्टिंग पाउडर इस्तेमाल करना चाहिये ताकि रगड़से घाव न हो जायें। इस अवस्थामें अन्दर हल्के और साफ-सुथरे जॉधिये पहनकर स्त्रियाँ बेफिकरीसे अपने मामूली काम काज कर सकती हैं।

स्त्रियाँ प्रायः पृच्छती हैं कि योनिमें ठेपी या बैग (टैम्पन) लगाना उचित है या नहीं। यदि कपड़ेकी गद्दीकी तरह इसे भी बार-बार बदला जा सके और भूलसे लगा रहने न दिया जाय, तो विवाहित स्त्रियोंके लिए इसका व्यवहार निरापद होता है। जिन स्त्रियोंके बहुत अधिक रक्त जाता है उन्हें इसके व्यवहारसे बड़ा सुभीता होता है, बशर्ते कि जिन दिनों रक्त तेजीसे जाता हो उन दिनों इसे लगाकर ऊपरमें तौलिया रख दिया जाय। चलने फिरने या नाचनेके कारण अथवा पसोना निकलनेके कारण कपड़ेकी गद्दीसे रगड़ लगने और घाव हो जानेका डर हो तो ठेपीसे बड़ी मदद मिलती है। बहुतेरी अविवाहिता स्त्रियाँ भी ठेपी व्यवहार करती हैं परन्तु इससे उनकी योनिमें रोग विपके संचार होनेका डर रहता है।

यदि रज स्राव कई दिन तक होता रहे, तो शुरूसे आखीर दिन तक सय समय ठेपीका व्यवहार कभी-कभी वाञ्छनीय नहीं होता। ठेपीसे लगातार दबाव पड़नेके कारण गर्भाशय-श्रीवा या योनि मार्गमें जलन हो सकती है और दूषित रोग भी हो सकता है जिसके फलस्वरूप पानी जा सकता है।

दर्द

मासिक रज स्रावके समय बहुधा स्त्रियाँ पेडू या कमरके दर्दके

रूपमें कुछ बेचैनी महसूस करती है। दर्द स्त्रीकी मानसिक स्थितिपर निर्भर होता है। कोई स्त्री कितना दर्द महसूस करती है, इसका अन्दाज लगाना बहुत कठिन है, क्योंकि प्रत्येक स्त्रीकी सहन शक्ति जुदा होती है। जिस दर्दको एक स्त्री आसानीसे सह सकती है, वही दूसरीके लिए असह्य हो सकता है। किसी स्त्रीकी तन्दुरुस्ती कैसी है और वह कितनी जल्दी या देरमें थकावट महसूस करती है—इसके अनुसार उसकी दर्द सहनेकी शक्ति होती है। जुदा-जुदा स्त्रीमें इसीलिए यह शक्ति जुदा-जुदा होती है। जो स्त्री जितनी ज्यादा तन्दुरुस्त होती है, वह उतनी ही जल्दीसे दर्दका सामना कर सकती है।

रज स्त्रावको मल-मूत्र-त्यागकी तरह शरीरका एक स्वाभाविक धर्म समझना चाहिये और इन कामोंमें जितनी तकलीफ होती है, उससे ज्यादाकी आशका इसके सम्बन्धमें नहीं होनी चाहिये। यह सच है कि वर्तमान कालमें सभ्य देशोंकी चालीस फी-सदी औरते रज स्त्रावके समय डलकी-सी बेचैनी या दर्द महसूस करती हैं। फिर भी यह ओसत सरया हमारी दादी नानियोंके समयसे बहुत कम हो गयी है और ज्यों ज्यों समझदारी आती जायगी त्यों त्यों यह सरया कम ही होती जायगी।

सभ्यताकी पीढ़ी-दर पीढ़ीसे मासिक स्त्रावके प्रति स्त्रियोंका जो मनोभाव चला आ रहा है उसीके कारण वे दर्दकी अपेक्षा किया करती है। ठोटी मोटी तकलीफोंकी ओर जितना ही कम ध्यान दिया जायगा वे उतनी ही कम होगी। यदि किसी युवतीको मासिक स्त्राव सम्बन्धी तकलीफ होनेपर यह याद रहे कि प्रत्येक जातिकी प्रत्येक स्त्रीके यह स्त्राव होता है और उसे ऐसी ही तकलीफ भोगनी पड़ती है, तो वह अपने मनसे दर्दका विचार दूर भगानेमें उत्साहित हो सकती है। अन्यान्य स्त्रियाँ उसीकी तरह कष्ट पाती हैं, पर इसके बावजूद भी आरामसे रहती हैं।

रज म्बाव-सम्बन्धी दर्द प्रधानतया दो प्रकारका होता है पहला वह है जिसमें ऐठन या मरोड़ होती है और दूसरे सम्बन्ध रक्तके जमावसे है।

ऐठनगाला दर्द पेटके निचले हिस्सेमें सामनेकी ओर होता है। यह दर्द बहुत तेजीसे होता है और रह रहकर जोरसे ऐठन होती है। यह दर्द कुछ घटे तक रहता है या एक दिन तक रह सकता है। इसके साथ साथ कुछ अस्वस्थताका भाव कमजोरी, कं-दस्त, इत्यादि हो सकते हैं। गर्भाशयको नियंत्रित करनेवाले स्नायु पेशीके कल पुर्जोंमें कुछ गराबी आ जानेसे सम्भवतः इस प्रकारका दर्द होता है। विवाह और गर्भ धारण बाद बहुधा यह दर्द अन्त हो जाता है क्योंकि हारमोन नामक रस धननेकी क्रियाको उत्तेजना मिलती है और गर्भकी अवस्था में गर्भाशयकी ग्रीवा बढ जाती है। ऐसी डाक्टरकी दवाइयाँ हैं जिनके सेवनसे दर्दमें कमी होती है। गर्भाशयकी ग्रीवा बढ जानेसे अस्थायी और कभी कभी स्थायी लाभ होता है।

रक्तके जमाववाले दर्दमें पेटके अन्दर धीमी धीमी पीड़ा होती है जो कि पीठके निचले हिस्से तक पहुँच जाती है। कञ्जियतसे, बहुत ज्यादा गर्म पानीसे नहानेसे और सहवाससे यह पीड़ा बढ सकती है। इस प्रकारकी अस्वाभाविक पीड़ा प्रायः यौन यन्त्रमें सृजन और दाह होने, पेटमें अर्बुद बन जाने, गर्भाशयके अपने स्थानसे सरक जाने—इत्यादि व्याधियोंके साथ उत्पन्न हो सकती है। ये व्याधियाँ चिकित्सा या शस्त्रविद्यासे ठीक हो सकती हैं। यदि दर्द बहुत ज्यादा हो, तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये, जिससे यह निश्चय हो सके कि कोई अस्वाभाविक अवस्था या गैरमामूली सराबी तो पैदा नहीं हो गयी है।

जिस दर्दका यौन यंत्रोंकी सराबीसे कोई ताल्लुक नहीं होता, उसका कारण बहुधा मानसिक स्थितिसे सम्बन्धित होता है।

जिस गालिकाका रज स्राव आरम्भ होनेवाला हो उस यदि इस बातका इशारा मिल जाय कि अब उसपर कोई "आफत" आनेवाली है, तो उक्त मानसिक स्थितिवाला कारण उपस्थित हो जाता है। बहुत सम्भव है कि गालिका वर्षासे तैयारी रही हो कि उसकी माता नियत अग्रधिन अन्तरपर गरम पानीकी चोतल ओर दवाइयोकी शीशियों या टिकियों लेकर पिछोनेपर पड़ जाती थी। इसमें परिवारके नियमित काम-काजमें बाधा पड़ते उसने तैयारी होगी या हो सकता है कि वह स्वयं भी स्कूलके सामाजिक समारोहमें भाग लेनेसे रोकी जाती रही हो। इससे उसने मनमें यह शंका हो सकती है कि एक न एक दिन उसने भी वन्दे हामे ओर इसलिए इस सम्बन्ध की हर एक बातसे उसे डर लगता हो। प्रायः ऐसा होता है कि पुत्रीके प्रेममें विह्वल माता उसने ऋतुकालके आरम्भके समय उसे बहुत ज्यादा पिलाती पिलाती है, जेहद चोचले पियाती है, और बहुतरी गर्मा हरकतें करती है जिनसे उसे दर्द होनेका अन्देशा हो जाता है।

जिन दिनों रज स्राव हो, स्त्रियाँ, जहाँ तक हो सके, अपने मन काम वन्दे सापेक्ष दस्तूर करते रहना चाहिये किन्तु बहुत ज्यादा मेहनतके कामोंसे बचना चाहिये, विशेषकर उस समय जब यह जान पड़े कि उन कामोंकी वजहसे स्त्रियोंकी तादाद ज्यादा होती है। कोई ऐसा मेहनतका काम या व्यायाम जिससे पैरोंके रक्तका प्रवाह ठोंगो तक आता हो,—जैसे, चलना फिरना या नाचना—वेदमें रक्तके जमावको कम करता है। नहाना भी उचित है, पर बहुत ज्यादा गर्म पानीके स्नानमें बचना चाहिये।

स्त्रियोंकी नष्टिसे रज स्रावके समय नदी या समुद्रमें स्नान करनेकी सलाह नहीं दी जा सकती, हालाँकि प्रथम तीन या चार दिनोंके बाद ठेपी लगाकर समुद्रमें स्नान करना तन्दुरुस्तीके हकमें अच्छा है। रुचि और स्वच्छताके लिहाजसे इस समय सहवासमें

वचना चाहिये, और खासकर इसलिए कि इस अवस्थामें पेड़में रक्तके जमावकी सम्भावना रहती है और सहवाससे रक्तका स्राव बहुत अधिक होगा। यदि किसी कारणसे इस नियमका पालन न किया जा सके, तो भी प्रायः पुरुष या स्त्री किसीको भी कोई हानि नहीं पहुँचती।

कुछ स्त्रियाँ, दो मासिक स्रावके बीचके समयमें, जग डिम्बाणु निष्कासन होता है, पेड़के निचले हिस्सेमें एक और हल्का-सा दर्द महसूस करती हैं। जिस छोटी-सी थैलीमें डिम्बाणु रहता है उसमें भरे हुए तरल पदार्थके दबावके कारण ही सम्भवतः यह दर्द होता है। इस समय थैली फटनेके पहले भरपूर तनाव या दबाव पड़ता है। दूसरा सम्भव कारण है सुकुमार और सवेदनाशील स्नायु-तंतुओंकी अत्यधिक सत्यावृद्धि।

इस समय कुछ स्त्रियोंके रक्त जा सकता है या उन्हें सफेद पानी निकलता हुआ मालूम पड़ सकता है। यही समय है उत्तेजना या कामोद्दीपनका। (पशुओंके विषय में इसे "गरमाना" या 'उठना' कहते हैं, जैसे,—गो उठा हो।) यदि स्त्री ऐसा कोई लक्षण अनुभव करे तो उसे चाहिये कि इन तारीखोंको और रज स्रावके दिनोंसे इनके अन्तरको लिख रखे। यही वह समय है जब गर्भ रहनेकी वृत्ति सम्भावना रहती है।

यह बात पूर्ण निश्चयके साथ नहीं कही जा सकती। कुछ डाक्टरों, वैद्याका मत है कि ऋतुकालमें स्त्री सहवास अनन्तर प्रमेह (सुजाक) हो जानेकी सम्भावना रहती है—सपा०

३-विवाह

आयोजन और प्रारम्भिक काल

राग्दान या सगाई होते ही एक मनोनुकूल जीवन संगीक सहयोगसे घर प्रसानेकी कल्पना उत्पन्न होती है। बहुतोंके लिए इसका अर्थ गाल बन्चोपाला एक परिवार खड़ा करनेकी आशा भी होता है। यही वह समय है जब यह बात हृदयङ्गम कर लेनी चाहिये कि विवाह पति पत्नीके पारस्परिक समझोतेके आधारपर ही होना आवश्यक है और विवाह अपने साथ कुछ जिम्मेदारियाँ भी लाता है। जतनसे उन जिम्मेदारियाँको कनूल करनेके लिए कोई बालिका या युवती तैयार न हो जाय, अथवा इन्हें कनूल न करनेके विषयमें अपने भावी पतिसे विचार विमर्श न कर ले, तबतक उसे विवाह सूत्रमें नहीं बँधना चाहिये।

विवाहका अर्थ है पतिके साथ प्रकृत यौन जीवन व्यतीत करनेके मार्गमें प्रवेश करना। त्रिलायती कानूनकी दृष्टिमें विवाह तबतक पूर्ण और सिद्ध नहीं माना जाता जबतक पति अपनी पत्नीसे सहगम करनेमें सक्षम नहीं होता। यदि विवाहके आरम्भसे ही पति पुरुषत्वहीन हो अथवा पत्नीसे उसका सहगम असम्भव हो गया हो, तो ऐसा विवाह रद्द हो सकता है।

विवाह बचनमें बँधनेका अर्थ है—सन्तान उत्पन्न करनेकी तैयारी। जो स्त्री इस विचारके विरुद्ध हो, उसे विवाहके पहले ही अपने भावी पतिको यह बात बता देनी चाहिये। इससे बहुत कुछ भावी क्लेश दूर हो जायगा। जो पुरुष बच्चे पैदा करना नहीं चाहता, उसे अपना यह इरादा अपनी भावी पत्नीपर

जाहिरकर देना चाहिये, ताकि वह एसा विवाह-सम्बन्ध स्वीकार करने या न करनेका निर्णय कर सके।

विवाहका विचार उत्पन्न होनेपर अच्छा हो कि पुरुष और स्त्री—दोनों ही अपनेका किसी डाक्टरको लिखलाकर इस बातका निश्चय कर लें कि उनकी तन्दुस्ती ठीक है और उन्हें कोई ऐसा रोग नहीं है जो दूसर पक्षको या उनकी मन्तानसे लग जायगा। यदि उनके परिवारमें पहले किसीको श्रय रोग हो चुका हो अथवा मय्य उन्हें यौन सन्क्रामक रोग, जैसे,—उपश्ल, प्रमेह इत्यादि हुआ हो, तो डाक्टरको ये सब बातें बता देनी चाहिये। इसमें निर्णय स्वास्थ्यका प्रमाण-पत्र निश्चित करनेके लिए ठीक ठाक परीक्षा हो सकेगी। जिन सर्जों बातोंमें डाक्टरको सहायता मिलती हो वे कदापि न ठिपार्य जायें। कुछ देशोंमें यह रिवाज है कि जनतक डाक्टरों परीक्षाके द्वारा यह प्रमाणित नहीं हो जाता कि पुरुष और स्त्री यौन सन्क्रामक रोगोंसे मुक्त हैं, तबतक विवाहका प्रमाण पत्र नहीं दिया जाता। यह बुद्धिमत्तापूर्ण मत कर्ता है, क्योंकि इससे एक निर्णय व्यक्ति रोगसे दूषित नही होने पाता। फिर भी दुर्भाग्यवश यह सम्भव है कि यौन सन्क्रामक रोग किसी व्यक्तिमें निष्क्रिय या अव्यक्त बना रहे और आगे चलकर अपना प्रभाव दूसरे व्यक्तिपर डाले।

जब कोई युवती विवाह करनेवाली हो, तब उसे अपनी बुद्धिसे, अथवा किसी डाक्टरसे अपनी परीक्षा कराकर, निश्चित रूपसे जान लेना चाहिये कि कानूनको दृष्टिसे विवाह-कार्यको सम्पूर्ण बनानेमें उसकी ओरसे कोई रुकावट नहीं है, अर्थात् वह पूरेतौरसे पतिके सहवासके योग्य है। हो सकता है कि यौनि अवरोधक त्वचाका छेद बहुत छोटा हो, या उस छेदके किनारे बहुत कड़े हो, इन दोनोंमेंसे कोई बात भी हो, तो सहवास कठिन हो जाता है।

सहवासम पुरुषका शिश्न स्त्रीकी योनिमें प्रवेश करता है। उसके लिए शिश्नका सीधा तन जाना आवश्यक है। शिश्न स्वभावतः कोमल लम्बमान इन्द्रिय है। जब सहवासकी इच्छा जाग्रत होती है, तब इसमें रक्त प्रवाहकी इतनी अविकता होती है कि यह फूल उठता है, कड़ा हो जाता है और उपरकी सीधा तन जाता है। ऐसा इसलिए होता है कि योनि प्रवेशमें सुगमता हो।

पुरुष बीजाणु पुरुषके अण्डकोषोंमें उत्पन्न होते हैं और अण्डकोषकी स्पृश—जैसी थलीमें मूत्रस्थलीके नीचे संचित रहते हैं। जब आनन्दोन्माद चरम सीमापर पहुँचता है, तब उस थलीमें बीजाणु या शुक्राणु अन्यान्य रसोंके साथके साथ तेजीसे टूटते हैं और शिश्नके मागम योनिमें गिरते हैं।

यदि शिश्न इतना कड़ा न हो कि योनिमें प्रवेश कर सक, या रीर्यपान शीघ्र हो जाय अथवा शिश्नके मुँहपरकी खोली इतनी फसी हुई हो कि शिश्नके तननसे तकलीफ हो, तो सहवास मन्तोपनायक नहीं होता। पुरुषको इन विषयोंपर अपने डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये।

यदि स्त्रीकी यानिका प्रवेश द्वारा बहुत छोटा हो, अथवा शिश्न अस्वाभाविक रूपमें बड़ा हो, तो प्रवेशमें कठिनाई होगी। आज कल बहुतेरी युवतियाँ रज स्त्रावके समय ठपी (टेम्पन)का व्यवहार करती हैं और इसलिए उनकी योनि अवरोधक त्वचा (हाइमेन) काफी बढ जाती है। इससे सहवास सम्भव हो जाता है और प्रारम्भमें बहुत कष्टदायक नहीं होता। जिम् स्त्रीने ठपीका व्यवहार न किया हो, उसे देखना चाहिये कि क्या उँगली डालकर योनि मार्गको मुलायमिस्तसे बढाया जा सकता है। यदि उँगली जानेमें कठिनाई मालूम पड़े तो उसे डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये। डाक्टर परीक्षा करके बता देगा कि उसकी यह अवस्था स्वाभाविक

है अथवा अस्वाभाविक। इसके साथ ही श्रोणीचक्र (पेट) का परी परी परीक्षासे यह निश्चित रूपसे जाना जा सकता है कि कोई अस्वाभाविक बात तो पैदा नहीं हो गयी है अथवा यज्ञा जनने मन्त्रन्धमे कोई प्रत्यक्ष बाधा तो खड़ी नहीं हो गयी है।

✓ किसी युवतीका यह विश्वास कर लेना बहुत बड़ी भूल है कि योनि अवरोधक त्वचामे शिश्नका प्रवेश करना कोई बड़ा कष्टदायक और भीषण कार्य है।

योनि-अवरोधक त्वचा योनि-को बाहरकी ओरसे पृथक् करने वाली एक पतली सी झिल्ली है। इसके बीचमे एक छोटा-सा छेद होता है। योनि-अवरोधक त्वचाके फटनेका यही अर्थ है कि इस झिल्लीकी किनारी शिश्नको राह देनेके कारण मुड़कर पट जाती है। इसीलिए कुछ रक्त भी निकल आता है। किसी किसी स्त्रीमें यह त्वचा एक पट्टीके रूपमे होती है जिसके दोनों ओर छेद होता है। ऐसी अवस्थामें यही उचित है कि अस्पतालमे जाकर इस पट्टीको विभक्त करा दिया जाय, क्योंकि सहवासके समय रक्तकी सभावना दूर करनेके लिए एक छोटी-सी नसको बाँधनेकी जरूरत हो सकती है।

सहवासकी सुगमता दो बातोंपर निर्भर होती है,—एक तो योनि-की अपनी ग्रहणशीलता और दूसरे योनि-मार्गको मुलायम और चिकना बनानेवाले रसका उत्पन्न होना। योनि-की ग्रहणशीलतामें बहुतेरी बाधाएँ हो सकती हैं, जैसे—रक्त या अन्य प्रकारके भावसे योनि-की दीवारमें सूजन आजाना या घाव-सा हो जाना, योनि-अवरोधक त्वचाके फटनेके बाद उसके कटे-कटे किनारोंमे घाव हो जाना, और सहवासके प्रति भयकी भावना होना। इन कारणोंसे योनि-की दीवारकी पेशियाँ सङ्कुचित हो जाती हैं और सहवासमे कठिनाई होती है।

यदि सहवासके बाद रक्त जाता हो अथवा और किसी

तरहका स्यान होता हो, तो डाक्टरकी राय लेनी चाहिये। यदि प्रथम सहवासके दो एक दिनके बाद फटी हुई योनि अत्रोक्क त्वचाके चारों ओर दर्द मालूम पड़े तो कुछ दिन सहवाससे रचना चाहिये ताकि घावको ठीक हो जानेका अवसर मिले।

गर्भाशय-श्रीवा और योनि द्वारकी ग्रथियोंमे प्राकृतिक चिक नाइट पैदा करनेवाला तरल रसका स्राव उत्पन्न होता है। यदि पुरुष सहवासके कुछ पहले स्नेहालिंगा इत्यादि आरम्भ करे तो इस प्रकारके स्वाभाविक रसके प्रवाहमे सहायता मिलती है। यदि यथेष्ट रस स्राव न हो तो जिना चर्बाकी कोई चिकनी मलहम (जेली) लगा लेनी चाहिये सासकर पुरुषको।

कभी कभी सहवासके समय स्त्रीका शुरु शुरुमें कोई कष्ट नहीं होता पर जग शिश्न बहुत गहराई तक प्रवेश करता है, तब दर्द मालूम पड़ता है। स्त्रियों प्रायः इस रसको ऐसा बतलाती हैं मानों भीतर किसी नाजुक चीजपर आघात हो रहा हो। गर्भाशय या डिम्बकोपकी सुकुमारताके कारण या अपने स्थानसे इनके सरक जानेके कारण ऐसा हो सकता है। यदि सहवासकी कठिनाइयोंपर हफ्ते-दो-हफ्तेके बाद तक भी विजय प्राप्त न हो, या उनमें कोई सुधार न हो, तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये। ये कठिनाइयाँ जितनी जल्दी ठीक की जा सकें, उतना ही अच्छा है, क्योंकि स्त्री जितने अधिक समय तक कष्ट भोगेगी, प्रतिन्रियाके रूपमें उसकी योनिकी मौस-पेशियाँ सहवासके लिए उतनी ही अधिक रुकावटें पैदा करती जायेंगी आगे फिर उनपर विजय पाना मुश्किल हो जायगा।

मूत्रस्थलीकी पीड़ा

पहले पहल सहवासके लिए दो-चार बार चेष्टा करनेपर कभी कभी स्त्रीकी मूत्रस्थलीके मुँहपर घाव हो जाते हैं और पेशाब करते

ममय उममे दर्दके साथ चिनग होती है, माथ ही पेशाय करनेकी हाजत-जल्दी जल्दी होती है। इसका कारण होता है योनि मार्गको अस्वाभाविक रूपसे हाथसे ठीक करना और बार बार महराससे योनिमे जलन या रेचैनी सी होने लगना। निम्बूका रस निचोडकर चार्लोका पानी पीनेसे और कुछ दिनोंके लिए महरास त्याग देनेसे ये शिकायतें प्रायः शीघ्र ही दूर हो जाती हैं।

नए विवाहिता स्त्रीको महरासके अवसरपर अपने पास तालिया या कपडेका टुकड़ा रखना चाहिये ताकि निस्तर सराग न होने पाये क्योंकि प्रथम महरासमें अस्तर कुछ रक्त जानैकी सम्भावना रहती है। साफ सुधरे कपडेके कुछ टुकड़े और प्रेमलिनकी शीशी भी पास रहनी चाहिये।

जिस प्रकार पति आर पत्नीके लिए यह आवश्यक है कि वे एक-दूसरेसे अपने अपने स्वभावका व्योत बैठा ले, उसी प्रकार उन्हें परस्पर शारीरिक संयोगका भी व्योत बैठा लेना चाहिये। यदि पुरुष यान त्रियाके लिए तैयार हो जाय और स्त्री उसने लिए तैयार न हो, तो स्त्रीको पुरुषसे बचा लेना चाहिये कि काम-कला सम्पन्नी किन हरकतोंमे उममे उत्तजना आ सकती है। इस प्रकार पुरुषने साथ ही साथ स्त्री भी जोशमे आयेगी और आनन्द न्मात्की चरम सीमाका अनुभव कर सकेगी।

अनुसन्धान करनेसे मालूम हुआ है कि 'जोश' या आनन्द न्मेन्माद कुछ स्थियोंको होता ही नहीं, कुछको कभी-कभी होता है और कुछको हर मौकेपर उड़ी आसानीसे होता है। आनन्द न्मात्का अभाव बहुत-कुछ मानसिक स्थितिके कारण होता है। गलत तरीकेसे टालन पालन किये जानेका और अशिक्षाका यह सुफल हो सकता है कि बालिका मर्यादा होकर यौन त्रियाको अधर्म समझने लगे। इस अवस्थाका सुधार बहुधा मानसिक गेगोंके चिरित्स्व द्वारा हो सकता है। कभी-कभी इस अवस्थाके

ओर कारण भी होते हैं, जैसे,—स्त्रीके शारीरिक गठनमें कोई दोष या पुरुषका अनाडीपन। हो सकता है कि पुरुषको अपन जोश आर आनन्दोन्मादके आगे स्त्रीके स्वरूपकी परवाह न रहे। यह मध्य आनन्द प्राप्तकर सन्तुष्ट हो जाता हो आर उस बातके लिए यथेष्ट प्रयत्नशील न हो कि अपने माय ही स्त्रीको भी उसकी अनुभूति कराये।

सहवास कोई ऐसा वैसा काम नहीं है जिसे नहाने होनेकी तरह नियमित रूपमें एक निश्चित समयके अन्तरपर किया जाय। पति और पत्नी दोनोंके मनमें परस्पर इसकी अभिलाषा होनी चाहिये। सहवासको सन्तोषदायक तथा सफल बनानेकी तैयारीमें भी उन्हें कुछ समय लगाना चाहिये। यदि उचित रीति में चेष्टा ओर चिकित्सा करनेके बाद भी स्त्रीको आनन्दोन्माद प्राप्त न हो, तो कोई विशय चिन्ताकी बात नहीं। यदि उसका शारीरिक गठन इस योग्य न हो कि वह इसे प्राप्त कर सके, तो इसमें उसकी स्वास्थ्यपर कोई बुरा असर नहीं पड़नेका। गर्भ धारण करनेके लिए यह आनन्दोन्माद जरूरी नहीं है। यदि स्त्री भी पुरुषके माय हो आशेष और आनन्दकी सीमापर पहुँचती है तो पुरुषको अधिक सन्तोष होता है, परन्तु यदि स्त्रीमें यह बात पैदा न हो तो पुरुष स्वतन्त्ररूपसे इस सफलता पूर्वक प्राप्त कर सकता है। बुद्धिमती स्त्री इस बातपर विशेष ध्यान नहीं देती कि उसे यौन सहवाससे पूर्ण सन्तोष प्राप्त नहीं होता, ओर उसका ध्यान न देना ही ठीक है। यहूदा ऐसा होता है कि स्त्री को अपने जानतेमें सन्तोष प्राप्त भले ही न हो परन्तुत एक तरहकी स्वाभाविक प्रारम्भिक प्रेरणामें दोनोंमें पारस्परिक सहयोग हो ही जाता है।

सहवासकी अधिकता

जुटा-जुटा व्यक्तिमें जुटा-जुटा यौन प्रवृत्ति होती है।

एक नियम है कि जो मनुष्य कठिन शारीरिक परिश्रमसे रोगी कमाता है उसे यौन क्रियाकी इच्छा और शक्ति अधिक होता है। परन्तु यह भी बहुत कुछ अपने अपने स्वभाव और शारीरिक तथा मानसिक गठनपर निर्भर होता है। साधारणतया स्त्रीमें अधिक पुरुषमें सहवासकी इच्छा होती है। कुछ लोग सप्ताहमें कई बार सहवास करना चाहते हैं परन्तु अधिकतर लोग सप्ताह में एक या दो बार सहवाससे सन्तुष्ट रहते हैं। ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती है त्यों-त्यों पुरुषमें शीघ्र स्त्रीमें सहवास करनेकी इच्छा कम होती जाती है। पुरुषमें सत्तर वर्ष या इससे भी ज्यादा उम्र तक सन्तानोत्पादक शक्ति रह सकती है। स्त्रियोंमें ऋतु निवृत्तिक समय सहवासकी प्रबल इच्छा हो सकती है।

४-यदि विवाहके बाद सन्तान न हो

साधारणतया विवाहका परिणाम है प्रश-वृद्धि। बहुसंख्यक स्त्री पुरुष इसी उद्देश्यकी पूर्तिका प्रयत्न करते हैं। अनुसन्धान करनेपर मालूम हुआ है कि सेकडे पीछे १०-१२ पति पत्नीके जोड़े नि सन्तान रह जाते हैं। इसके अलावा कुछ लोगोंके एक ही बच्चा होकर रह जाता है और जितने बच्चे वे चाहते हैं उतने नहीं हो पाते।

अभी कुछ वर्ष पहले तक यही अवस्था रही कि नि सन्तान पति पत्नी भाग्यके आगे विवश हो जाते थे और किसी प्रकार सन्तोष कर लेते थे। परन्तु हालमें नि सन्तान होनेका कारण ढूँढ निकालना सम्भव हो गया है। ठीक ठीक इलाज करनेपर इनमेंसे करीब करीब एक तिहाई जोड़ोंके बच्चा हो जाता है या बचोकी वृद्धिमें सफलता मिल जाती है।

इलाज करानेवाले पति पत्नीको सत्रसे पहले यह समझ लेना बहुत जरूरी है कि इलाजकी सफलताके लिए दोनोंकी ही डाक्टरी परीक्षा होनी चाहिये। सन्तान उत्पन्न करनेकी शक्ति होने और न होनेमें कोई बहुत साफ दिखलाई पड़नेवाला अन्तर नहीं होता। इस शक्तिकी मात्रा होती है अर्थात् यह शक्ति किसीमें कम तो किसीमें ज्यादा होती है। पुरुषमें यदि इस शक्तिकी अधिकता हो तो उसमें स्त्रीकी कमी पूरी हो जाती है। उसी प्रकार स्त्रीमें इस शक्तिकी अधिकता हुई, तो पुरुषकी कमी पूरी हो जाती है। इसलिए जिस कारणसे एकमें यह शक्ति बढ़ जाती है, उसीसे दोनोंकी सम्मिलित शक्तिमें इतनी वृद्धि की जा सकती है कि

गर्भका होना सम्भव हो सके। इसी हेतु पति और पत्नी-दोनों ही पूरी पूरी टाइटरी परीक्षा होना जरूरी है। आमतौर पर यही बात ठीक समझी गयी है कि यदि विवाहके दो वर्ष बाद तक स्त्री गर्भ धारण करनेमें सफल न हो तो पति पत्नीको इसका कारण जाननेका उपाय करना चाहिये। विवाहके एक वर्ष बाद भी यदि वे समयते हो कि उन्होंने काफी प्रयत्न कर लिया है तो गर्भ न रहनेका कारण जानना उनके लिए न्यायमगत है। ज्यादा उम्रकी स्त्रीमें कम उम्रकी स्त्रीका जल्दा गर्भवती होना स्वाभाविक है। जिस उम्रम स्त्रीके गर्भवती होनेकी आशा करनी चाहिये वह है बीससे तीस वर्ष। बहुतेरी स्त्रियोंके चालीस वर्षकी या इसमें अधिक अवस्थामें भी प्रथम सन्तान जन्मी है। पचास वर्षसे ऊपरकी स्त्री शायद ही गर्भवती होती है। चाहे यह पहले अच्छे भले ही जन चुकी हो। दूसरी ओर यह बात है कि पुरुषमें बहुत ज्यादा उम्र तक उत्पादन शक्ति बनी रहती है। बहुतरे पुरुष सत्तर या इसमें अधिक उम्रमें भी तन्दुल्ल वरुचोरे पिता हुए हैं।

कुछ पति पत्नी अपनी टाइटरी परीक्षा करानेसे इसलिए डरते हैं कि वे जानते हैं कि पहले वे यौन सन्तानक रोगको भुगत चुके हैं या गर्भपात करा चुके हैं। उन्हें डर लगा रहता है कि टाइटर कहीं यह न कह दे कि वंश न होनेके ये ही कारण हैं। यदि यही बात हो तो ऐसी अवस्थामें चिकित्सा करानेसे प्रायः सफलता मिलती है।

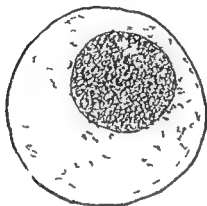
पुरुष ग्रीजाणु (स्पर्म) के साथ स्त्री टिम्बाणु (ओवम) का संयोग होनेसे गर्भ रहता है। ग्रीजाणु या शुक्राणुके सिर और दुम होती है। उसकी अगल मेढकके बच्चेकी-सी होती है। स्वस्थ अवस्थामें वह बहुत फुर्तीला और त्रियाशील होता है। (देखो चित्र १ ७)

सहवासके समय पुरुषका वीर्य, जिसमें ग्रीजाणु (शुक्राणु)

यदि चिन्ता के बाद सतान न हो

३३

भरे होते हैं, योनि के भीतरी सिरे पर गर्भाशय के मुँह के निकट गिरकर जमा हो जाता है। यदि गर्भाशय की ग्रीवा (नाली) का न्यात्र बीजाणु को आगे बढ़ने से नहीं रोकता, तो ये लहराती हुई गति से तेरते हुए गर्भाशय के भीतर से गुजरकर डिम्बकोष की



१/२० वाँ दृश्य

१/४०० वाँ दृश्य

चित्र न० ७

नालिया तक पहुँच जाते हैं। वहाँ वे स्त्री डिम्बाणु से मिलते हैं। यशस्वि कि मासिक रज स्राव चक्र के उचित समय पर सहवास हुआ हो। यैत्रल एक पुरुष बीजाणु स्त्री डिम्बाणु की उपरी खोली में प्रवेश करता है। इस तरह उन दोनों के महत्त्वपूर्ण अंगों का संयोग होता है। दो लुद्र बीजाणुओं का यह संयोग एक ही साथ पति पत्नी दोनों के परिवारों के अच्छे या बुरे, अतीत या वर्तमान विशिष्ट रूप-गुणों की निरासत पैदा करता है।

गर्भावान होने के लिए निम्नलिखित बात आवश्यक हैं—

१—बीजाणु और डिम्बाणु तन्दुरुस्त हों।

२—पुरुष-बीजाणुमे गर्भाशयके उपरकी नालियातक जानेकी शक्ति हो ।

३—स्त्री डिम्बाणु नालीतक पहुँच मके ।

४—स्त्री डिम्बाणु पुरुष-बीजाणुसे मयुक्त होनेक बाद गर्भाशयमे जीवित रहे ।

जनन-कोषोंकी स्वस्थता

स्त्रीकी डाक्टरी परीक्षाके लिए उसका डिम्बाणु प्राप्त करनेका कोई उपाय नहीं है जिससे यह देखा जाय कि यह तन्दुस्त्त है या नहीं । केवल यही मान लेना सम्भव है कि जो उपकरण पुरुष-बीजाणुको परिचालित करते हैं, वे ही स्त्री डिम्बाणुपर भी अपना काम करते हैं । बहुतेरे पुरुषोंका यह खयाल है कि चूँकि वे पूरे तौरसे तन्दुस्त्त मालूम पड़ते हैं और ठीक तौरसे सहवास करते हैं, इसलिए गर्भ धारण करानेमें उनकी ओरसे कोई रकॉ बट नहीं हो सकती । बात ऐसी नहीं है । पुरुषका वीर्य, जैसा कि वह ममझता है, हर तरहसे सान्निह्य हो सकता है फिर भी उसमें बीजाणुओंकी कमी या अभाव हो सकता है या बीजाणु कमजोर हो सकते हैं । इसलिए हर हालत में विशेषण द्वारा अनुवीक्षण यत्रसे वीर्यकी परीक्षा करवा लेना बहुत जरूरी है । इसके लिए पुरुषको किसी शीशीमें म्यय वीर्यपात करना चाहिये—यह स्त्रीसे सहवास करे और ऐन मौजेपर उससे अलग होकर शीशीमें वीर्यपात करे । शीशी छोटी और साफ हो और उसके मुँहपर पेंचदार ढकन हो । पहले उसे मुट्ठीमें कुछ देर रख कर गरमा लेना चाहिये ताकि उसमें वदनके खूनकी-सी गर्माहट आ जाय और तब उसमें वीर्य डालना चाहिये । फिर उसे रई में स्पेटकर किसी पेटी या छोटे नमसमे रख लेना चाहिये और नो घटेके अन्दर परीक्षाने लिए रसायनशालामे ले जाना चाहिये ।

श्रीश्री हमेशा हाथमें ओर ढंडी रखनी चाहिये। यह ध्यान रहे कि वीर्यसे इस नमूनेको एकाएक गर्मी या मदाका सामना न करना पड़े, नहीं तो यह बहुत नल्ल गराय हो जायगा। अगर यह धीरे धीरे ठंडा हो तो कोई हर्ज नहीं।

यदि पतिमे इस विषयमे सहयोग न मिले तो पत्नीको चाहिये कि वह सहवासके कुछ घटेके अन्दर ही किसी विशेषज्ञ टाक्टरके पास या रसायनशालामे चली जाय और अपनी परीक्षा कराये। उसकी गर्भाशय-श्रीगामे स्नायु लेकर परीक्षा करनेसे यह मालूम पड़ जायगा कि पुरुष बीजाणु क्रियाशील हैं या नहीं।

केवल इसी बातका अन्दाज लगाना महत्त्व नहीं रखता कि पुरुष बीजाणुओंकी संख्या, जो कि लाखों तक पहुँचती है, कितनी है नल्ल उनका आकार-प्रकार और उनकी क्रियाशीलताकी मात्रा जानना भी आवश्यक है।

बीजाणुओंकी स्वस्थ स्थितिपर प्रभाव डालनेवाले बहुतरे उपकरण बताये जा चुके हैं। यद्यपि ये उपकरण केवल पुरुषके सम्बन्धमें ही प्रमाणित हो सकते हैं, फिर भी सम्भवतः ये पुरुष और स्त्री दोनोंके लिए ही एक से लागू हैं।

पुरुषकी उत्पादनशक्तिके अभाव या न्यूनताका सम्बन्ध अण्डकोषोंके रोगोंसे हो सकता है। योनिपरिपक्वताके समय अण्डकोषोंकी गुठलियोंका देरसे नीचे उतरना भी इसका कारण हो सकता है। ग्रंथि-सम्बन्धी रसायनोंसे भी, जिनसे चर्मा नष्ट जाती है, ऐसा हो सकता है। बहुत ज्यादा और दारदारके सहवाससे भी कभी कभी बीजाणुओंकी संख्या और गुण कम हो जाते हैं।

वय और परिवारके पूर्व इतिहासका भी कुछ महत्त्व होता है। कितने ही वय और परिवारोंमे सन्तानोत्पादनशक्ति नष्ट हो जाती है और कितनी हीमे कम होती है। बीजाणुओंकी

अवस्थापर पुरुषकी अपनी तन्दुरुस्तीका प्रभाव भी पड़ता है। ग्रामकर ज्यादा शराब पीनेसे शरीरका धीरे धीरे विपाक हो जाता किसी अग पित्रोपका कोई पुगना सन्नामक रोग, और कुछ खास बीमारियाँ—इन मनका असर बीजाणुओंपर पड़ता ही है।

रक्तहीनता, पुष्टिपर खाद्यका अभाव, ज्यादा मेहनत, कमाल न करना, हवा और धूपकी कमी—ये भी ऐसे उपकरण हैं जिनमे तन्दुरुस्ती घटती है। पहले कोई खास बीमारी हुई हो या किसी खास अगमें नश्वर लगा हो, तो इसमें भी उत्पादन शक्ति अभावके कारणका पता लग सकता है। सम्भव है उत्पादन-शक्ति के अभावका कोई खास कारण न भी हो। उपयुक्त समयपर डाक्टरकी सलाह लेनेसे, तन्दुरुस्तीपर ध्यान देनेसे और प्रयोजित द्रव्य तथा विटामिनके सेवनसे कुछ लोगोंको लाभ हो सकता है।

यौन मार्गोंमें पुरुष-बीजाणुओंका सुगम प्रवेश

पुरुष बीजाणु योनिमें जितने ऊँचे सिरपर गिराये जायेंगे उतनी ही आसानीसे वे गर्भाशय-ग्रीवामें प्रवेश कर सकेंगे इस लिए यदि कोई ऐसी बात हो जिससे सहवासमें अडचन होता हो तो उसका इलाज होना चाहिये। पुरुषकी ओरसे इस अडचनका कारण यह हो सकता है कि उसके शिश्नके मुँहपर की गोलि फसी हुई हो या वह स्वयं किसी हदतक नपुंसक हो। स्त्रीकी जिन अवस्थाओंसे यह अडचन होती है उनका विवरण तीसरे अध्यायमें दिया जा चुका है।

प्रायः स्त्री अपने आसनके ढगसे सहवास क्रियाको आसान बना सकती है। उसे पीठके बल लेट जाना चाहिये और दोनों घुटने मोड़कर एक-दूसरेसे काफी दूरीपर रखने चाहिये। इस आसनसे उसकी इच्छाके विरुद्ध योनि मार्ग संकुचित नहीं होने पायेगा। योनिका मकोच सहवासमें कठिनाई और दर्द पैदा

करता है। यदि स्त्री बहुत मोटी हो तो आसानी के लिए किसी दूसरी तरह का आमन ग्रहण किया जा सकता है। यदि गर्भाशय अपने स्थान से सरक गया हो और इस कारण उसमें प्रवेश द्वार की स्थिति बदल गयी हो तो उसे नज़र से ज़रिफ़ ठीक करवा लेना चाहिये या डॉक्टर की सलाह के मुताबिक़ और कोई उचित उपाय करना चाहिये।

स्त्रियाँ प्रायः सोचती हैं कि महज़ासके धात्र यदि सारा वीर्य योनिसे ग़ाहर आ जाय तो गर्भ रहने का बहुत कम मौका होता है। यह ग़्याल ग़लत है क्योंकि वो ही एक ठूँट वीर्यमें लाग़ो ग़ीजाणु होते हैं और यह सम्भव नहीं है कि ये सनके सन ग़ाहर निकल जायँ। वीर्य का तरल पदार्थ वीजाणुओं को वहन करने का निमित्त मात्र है इसलिए उसका अधिकांश योनि के ग़ाहर अनिवार्य रूपसे निकल जाना ज़रूरी है। हाँ स्त्री के लिए एक बड़ा अच्छा उपाय यह है कि पतिके हट जाने पर वह घुटने ऊपर उठाये हुए और तकिये पर नितम्ब रखे हुए कुछ देर पड़ी रहे जिसमें गर्भाशय के मुँह को घेर हुए वीजाणुकोष अटक रहें। किमी भी कारणसे उसे थोड़ी देर तक बिस्तर छोड़कर उठना नहीं चाहिये। महज़ाममें स्त्री के आनन्दोन्मत्त न होनेसे अथवा सन्तुष्ट न होनेसे गर्भ धारण करनेमें कोई रुकावट नहीं होती।

यदि योनि में बहुत अन्दर तक शिश्न प्रवेश नहीं कर पाता, तो क़रल बहुत स्वस्थ और त्रियाशील ग़ीजाणु ही योनि की अम्लता (सटास) में जीवित रह सकते हैं और गर्भाशय-श्रीवा तक पहुँच पाते हैं। साधारणतया गर्भ रहने के लिए यद्यपि शिश्न का योनि के बहुत अन्दर तक प्रवेश करना ज़रूरी है, फिर भी ऐसा होना सम्पूर्ण रूपसे आवश्यक नहीं है। समय-समय पर डॉक्टरों को ऐसे उदाहरण मिलते हैं कि जो युवती अक्षतयोनि है अर्थात् जिसकी योनि अवरोधक त्वचा सही-सलामत है, उसके

भी गर्भ हो गया है। गर्मी बढ़ना तभी सम्भव होती है जब सहवास की चेष्टा की जाय और स्मृतित वीर्य योनि के मुँह से घेरकर जमा हो जाय। बहुतों की चालिमाओं को यह कहकर फुसलाया जाता है कि जरा-से खिलवाड़ से कुछ निगड़ता नहीं और गर्भ रह जाने का तो कतई खतरा नहीं रहता, परन्तु यह बहुत बड़ी भूल है।

योनि के भीतरी सिरे पर अम्लता (सटास) की प्रतिक्रिया की विरोधी क्रिया गर्भाशय-श्रीवा की प्रक्रिया से निकले हुए स्राव के क्षार गुण (सारापन) के द्वारा हो जाती है। जब स्त्री को यौन उत्तेजना होती है, तब सहवास के समय खून स्राव होता है जिसके कारण न तो अम्लता रह पाती है और न क्षार-गुण, और इसलिए बीजाणुओं को जीवित रहने का सुभीता हो जाता है। जिन स्त्रियों के बहुत कम स्राव होता है, यदि उनकी गर्भाशय-श्रीवा तक शिशन की नोक पहुँचायी जा सके, तो गर्भ रहने की बहुत सम्भावना रहती है। डेढ़ पाव गुनगुने पानी में एक एक (चाय वाले) चम्मच भर वाइकामेनेट आफ सोडा और ग्लूकोज मिला कर दूध लेने से क्षार-गुण की कमी पूरी की जा सकती है। सोने के घटे-दो घटे पहले इस तरह का दूध लेना अच्छा है, जिसमें जलीय पदार्थ को वह निकलने का काफी समय मिले।

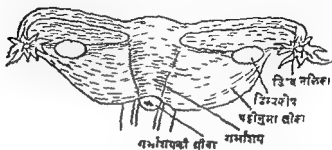
योनि से निकलने वाले स्राव से योनि की प्रतिक्रिया नष्ट हो सकती है और बीजाणुओं का जीवित रहना कठिन हो सकता है। स्राव कभी योनि की दीवारों में पैदा होता है और कभी गर्भाशय-श्रीवा में। जब तक गर्भाशय-श्रीवा से स्राव-जन्य दोष दूर नहीं होता, तब तक बीजाणु उसमें प्रवेश करने में असमर्थ हो सकते हैं। परन्तु यह दोष हमेशा आसानी से नहीं मिटता, और ऐसी हालत में यदि कृत्रिम उपाय से पत्नी में पति का वीर्य वपन किया जाय तो सफलता प्राप्त हो सकती है। इसने लिए, इसी अध्याय के 'जनन-कोषों की

मस्थता'—शीर्षक विभागमें बतलाये हुए तरीकेमें टाट्टर को—
एक घूँट वीर्य उगलने पानीमें साफ की हुई शीशामें ले लेता है
और फिर वीर्यको पिचकारीके द्वारा गर्भाशय ग्रीवासे ऊपरी
हिस्सेमें अर्थात् दूषित स्थानसे भी आर उपर टाल देता है। योडी
नी स्त्रियोने लिख यह उपाय कागगर हो सकता है।

कुछ स्त्रियामें ऐसा होता है कि ग्रीवाणु उनमें गर्भाशयमें तो
पहुँच जाते हैं पर उससे आगे उठनेमें असमर्थ होते हैं। डिम्ब
कोपकी नालियोने मुँहपर किसी तरहका अग्रोध या रुकावट
हो, तो ऐसा हो सकता है। गर्भाशयके निम्न टिम्ब-कोपकी
नालीके मुँहका व्यास $\frac{1}{8}$ इंच होता है। उन्हा पैदा होनेपर या गर्भ-
पात होनेपर यदि गर्भाशय रोग दूषित हो जाय या नालीमें ही किसी
तरहकी बीमारी हो जाय तो नालीमें मुँह बन्द हो जा सकता है।
कभी कभी गर्भाशयकी दीवारपर ट्यमर या जमे हुए तूतके कतले
भी नालीमें मुँहपर अटक जाते हैं और उसे बन्द कर देते हैं।

स्त्रीने डिम्बाणुमें इतनी सामर्थ्य होती चाहिये कि वह डिम्ब
कोपकी नालीतक पहुँच सके। यह तभी सम्भव है जब डिम्ब
कोप परिपुष्ट डिम्बाणु पैदा करे। डिम्ब कोपका आवरण या
पर्दा इतना कडा न होना चाहिये कि डिम्बाणु उसमें निकल ही
न सके। डिम्ब कोपका ओर उसकी नालीका आपसमें एक-दूसरेसे
लगाव होना बहुत जरूरी है, जिसमें डिम्बाणु डिम्ब-कोपसे
उटकर नालीमें आ सके (देखो चित्र न० ८)। इस काममें बाधा
इन अवस्थाओंमें पड़ सकती है—श्रोणी चक्रके भीतरी हिस्सेके
चारों ओरकी झिल्लीकी रुखरागीसे पेड़के निचले हिस्सेमें सूजन
और दर्दका होना, अत्रनालीका फटना या स्वतः डिम्ब कोपकी
नालियोंका सूज उठना। इन कारणोंसे डिम्ब-कोप ओर उसकी
नालियोंके लगावमें रुकावट पैदा हो जाती है।

डिम्ब-कोषकी नाली अन्दरसे सत्र जगह खुली हुई होनी चाहिये, उसमें कोई अटकाव न हो। उसका भीतरी अस्तर भी स्वस्थ अवस्थामे रहना चाहिये। सूजन और दर्दमे उसकी क्रिया



चित्र न० ८ डिम्बकोष और उसकी नालीकी स्थिति

शीलता कम हो सकती है। आजकल ऐसी परीक्षा सम्भव हो गयी है जिससे यह जाना जा सकता है कि डिम्बकोषकी नालियाँ किस अवस्थामें है। यदि नालियोंमें कोई छरानी पायी जाती है, तो डाक्टर उसका इलाज करते हैं। (देखो चित्र न० ९)

गर्भाधानके बाद डिम्बाणुका जीवित रहना

गर्भाधानके बाद अर्थात्, पुम्प-बीजाणुसे सयुक्त हो जानेके बाद डिम्बाणुके जीवित रहनेके लिए गर्भाशयका भीतरी आवरण (अस्तर) स्वस्थ अवस्थामे रहना चाहिये। साथ ही, निम्नोक्त प्रक्रियाओंकी भी मन्तुलित अवस्था होनी चाहिये। कभी-कभी कोई स्त्री गर्भवती तो पिना किसी दिक्कतके हो जाती है, पर गर्भकी रक्षा नहीं कर सकती। यदि पहले एक या कई बार गर्भपात हो चुका हो, तो बुद्धिमान्नी इसीमे है कि इसका कारण जाननेके लिए स्त्री अपनी डाक्टरी परीक्षा करा ले। संभव है कि उसके प्रथि-जन्य रसोंमें या शरीरगत विटामिनमे कोई कमी हो। मासिक रज सावका अनियमित होना या बहुत कम परिमाणमें निकलना,

शरीरका वजन बहुत बढ़ जाना या बहुत कम हो जाना,—इन लक्षणोंसे निम्नोत्त प्रथियोकी ग्यरानी सचित्त होती है ।

गर्भाधानके लिए आशा-जनक समय

आम तोरसे यही समया जाता है कि मासिक रज ग्रान आरम्भ होनेके १४-१५ दिन पहले यह समय होता है जन



चित्र न० ९ गर्भाशय और नालियोंमें गहरे रंगका सोट्यून भरकर एक्स रे से यह चित्र लिया गया है । गहरे काले दाग गर्भाशय और नालियोंकी आकृति सचित्त करते हैं ।

डिम्बाणु निष्कासन होता है और गर्भ रहनेकी सम्भावना रहती है । (दूसरा अध्याय, पृ० १३ देखो) रोज सरेरे निस्तरेसे उठनेके पहले या चाय पीनेके पहले गुणामे रेस्टल थर्मासिटर लगा कर तापमान देखनेमें स्त्रीको अपने डिम्बाणु निष्कासनके समयकी सूचना मिल सकती है । रोज कितना पारा उठता है—यह लिखते रहना चाहिये । फिर दर्ज किये हुए उक्त आँकड़े डाक्टरको दिखाकर उससे उनका मतलब पूछना चाहिये । व्यवहार करनेके

वाढ यर्मामीटरको हिलाकर उसमा पारा उतार देना चाहिये और उसे धो कर साफ कर लेना चाहिये ।

यदि इस तरीकेसे टिम्बाणु निष्कासनके समयका हिसाब लगाया जा सके, तो चुने हुए दिन तथा निष्कासनके दो दिन पहले और दो दिन बाद सहवास होना चाहिये । यदि टिम्बाणु निष्कासन किसी दूसरे समयपर हो, तो स्त्री-पुरुषको सहवासके लिए वह दूसरा समय ही चुनना चाहिये, परन्तु एक बारके सहवाससे दूसरे बारके सहवासमे कम से-कम तीन दिनका अन्तर रखना उत्तम है ।

५—सन्तति-निरोध

इच्छित अन्तर पर सन्तानोत्पादन

कुछ लोगोंका विचार है कि सन्तति निरोध या गर्भ स्थापन न होने देना एक गलत चीज है। यह ताज्जुबानी बात जान पड़ती है, क्योंकि इस विचारपर विश्वास रखनेवाले बहुत ही कम स्त्री-पुरुष ऐसे होंगे जिन्होंने सन्तति निरोधने किसी न किसी उपाय का प्रयोग न किया हो। यदि इस विश्वासका आधार यह दृष्टिकोण है कि यान त्रियाका एकमात्र अभिप्राय सन्तानोत्पादन है तो यह दृष्टिकोण न्याय-संगत नहीं जान पड़ता।

मान लीजिये कि प्रत्येक परिवारकी अधिकतम सदस्य सरया पाँच निर्धारित कर दी जाय। ऐसी अवस्थामे जिस जोड़ेमे बहुत ही तेज उत्पादनशक्ति मौजूद होगी वह योन त्रियाफी शुरू शुरूकी दिष्टतोके एक बार दूर हो जाने पर, ठीक ऐसे ही माकोंपर सहवास करनेकी होश

क रेगा जब कि गर्भ रह जानेकी पूरी पूरी सम्भावना हो। अतएव इच्छित तीन सन्तान उत्पन्न करनेके लिए उस जोड़ेके सारे विचारित जीवनमे कुल जमा दस या बारह बार सहवास होगा। यह तो एक प्रकारमे असम्भव है कि अधिकांश पति पत्नी सहवासकी इस सीमित सरयाकी कँदमे बँधे रह सकें।

जिस समय गर्भ रहनेकी सम्भावना रहती है, ऐसे निश्चित समय पर सहवास बचा जाना या सहवास करते हुए वीर्यपातके पहले हट जाना भी गर्भ निरोधके उपायोमे शामिल है। ईमानदारीके साथ हमें यह मानना ही पड़ेगा। गर्भ रहनेका सम्भावित

समय टालकर सहवास करनेमें अन्य समयका सहवास अन्तव्य हो जाता है, यद्यपि इसमें लिग कुछ तो आत्मनियंत्रणकी आवश्यकता पड़ती ही है। जिस व्यक्तिका यह विद्वानस हो कि सहवास करना बुरा है, उमके दृष्टिकोणमें यह बात न्याय-सगत नहीं हो सकती कि सहवास तो करो पर वीर्यपातके पहले हट जाओ। इस तरह हट जानेमें पुरुषकी तृप्ति तो बिना आत्मनियंत्रण किये ही हो जाती है पर इससे स्त्रीका नुकसान होता है, क्योंकि उमें तृप्ति नहीं हो पाती।

अधिकांश लोग इमलिग सन्तति निरोधके पक्षपाती हैं कि वे सहवासको प्रेम प्रगट करनेका शारीरिक स्थूल साधन मानत हैं। दूसरी ओर वे वर्तमान आर्थिक समस्याओंको देखते हुए बहुत बच्चे पैदा करना या बच्चोंका जल्दी-जल्दी पैदा करना उचित नहीं समझते। समाजकी वर्तमान व्यवस्थामें परिवारके आकारको मद्देनजर रखकर किसीको तनखाह नहीं दी जाता और जिसे जो कुछ मिलता है उसमें उसका पूरा नहीं पड़ता। इसलिग जिस आदमीका जितना बड़ा परिवार होता है वह अपने इच्छानुसार उसका भरण-पोषण करनेमें उतना ही असमर्थ होता है। बड़े परिवारके लिए घर भी उड़ा चाहिये जिसका किराया भी अधिक देना होगा। जतक अधिक बाल-बच्चे पैदा करनेमें साथ आर्थिक असुविधाका प्रद्वन बना रहेगा ततक बच्चोंकी संख्या सीमित रखना ही श्रेयस्कर माना जायगा।

आर्थिक दृष्टिकोणके अलावा माताके स्वास्थ्यका भी विचार करना चाहिये। एक बार बच्चा प्रसव करनेके बाद माताकी तन्दुरुस्तीपर जो असर पड़ता है, जतक वह उससे पूरे तौरसे बरी न हो ले, ततक उसे फिर प्रसवकी तैयारी नहीं करनी चाहिये। नौ महीने बच्चेको गर्भमें धारण किये रहना और प्रसवके बाद महीनों उसे अपना दूध पिलाते रहना पिना श्रमके

हीं नहीं हो जाना। अतएव बुद्धिमान्नी इसीमें है कि माता पूरे तारसे आराम कर लेनेके बाद ही फिर गर्भ धारण करनेको तैयार हो।

जिनके माल-बच्चे हो चुके हैं वे ही यह महसूस कर सकते हैं कि चन्ने रातमें भर नींद सोना माताके लिए क्या अर्थ रखता है। महीनो उसे तडके ही उठकर बच्चेका दूध पिलाना पड़ता है और यदि बच्चेको किसी कारणसे बेचनी हुई तो ओर भी कई महीनो तब उसे रात जागकर बच्चेकी देखभाल करनी पड़ती है। इसलिए यह जरूरी है कि जल्दी-जल्दी गर्भ न रहे, जिसमें स्त्रीको अपना खोया हुआ स्वास्थ्य फिर प्राप्त कर लेनेका भरपूर अवसर मिले।

गर्भमें बच्चेके पनपनेके लिए लोह और कैल्शियमकी आवश्यकता होती है। गर्भस्थ बच्चा इन चीजोंको अपनी माताके शरीरसे खांचता है। प्रसवके बाद जबतक माता बच्चेको अपना दूध पिलाती है, तबतक वह अपनी यह कमी पूरी नहीं कर पाती। यदि स्त्रीके शरीरमें लोह और कैल्शियमकी कमी पनी रहती है और वह फिर गर्भ धारण कर लेती है, तो गर्भके बच्चेको न केवल पनपनेमें बाधा पहुँचती है, बल्कि पैदा होनेके कुछ वर्षोंके अन्दर ही उसे रिकेटमल और दाँत डीजनेके रोग हो जाते हैं।

कुछ ऐसे भी रोग हैं जिनसे प्रसव होनेपर माताके लिए फिर गर्भ धारण करना किसी हालतमें सुनामित नहीं। यदि आत्म समयपर भरोसा न हो तो गर्भ निरोधके प्रचलित उपायोंको काममें लाना चाहिये। इन्ध, मूत्रग्रथि और स्नायु सम्बन्धी कुछ विशेष रोग, यक्ष्मा, बढ़ा हुआ बहुमूत्र रोग, नसोंमें दर्द बना रहना,

❧ इस बीमारीमें हड्डियोंकी दाढ़ मारी जाती है यानी हड्डियाँ बढ़ने नहीं पाती और मुलायम तथा टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं।

नसोंकी सूजन (Varicose veins), गठिया घात—ये ऐसे रोग हैं जिनसे पीडित होनेपर स्त्रीको माता बनना नहीं चाहिये। कुछ खास मौरूसी बीमारियाँ, पहलेके प्रसवकी कोई ग्रास ग्यारी और कुछ अन्यान्य ऐसी बातें भी हैं जो स्त्रीके स्वास्थ्यके सम्बन्ध में प्रचारणीय हैं। किम अवस्थामें गर्भ-धारण करना, किनमें न करना चाहिये—यह बात प्रायः डाक्टर लोग स्त्रियोंको पूछनेपर बतला दे सकते हैं।

इन्द्रिय-निग्रह और “निरापद समय”

गर्भ स्थिति न उत्पन्न होने देनेके लिए कई उपाय हैं। सबसे ज्यादा कारगर उपाय है सहवास कतई न करना जो केवल आत्मसयममें ही संभव है। इसका मतलब यह है कि पति पत्नी विवाह होते ही यह तै कर लें कि हम केवल सन्तानोत्पन्नके लिए ही सहवास करेंगे। इसमें बीचका रास्ता अक्सर यह निकाला जाता है कि सहवास ऐसे समय न किया जाय जब गर्भ रहनेकी अधिक सम्भावना हो वरिक्त “निरापद काल”में किया जाय अर्थात् जब गर्भ रहनेकी सम्भावना न हो। शरीरशास्त्र वेत्ताओं (फिजिआलाजिस्ट)का मत है कि डिम्बकोपसे डिम्बाणु निष्क्रमण महीनेमें केवल एक बार होता है और वह समय पड़ता है प्रायः अगला रजस्त्राव आरम्भ होनेके १४-१५ दिन पहले। इस मतके अनुसार यह माना जाता है कि डिम्बाणुका गर्भाधान केवल उसी दिन या उसके दो दिन बाद तक हो सकता है और पुरुषका शुक्राणु स्त्रीके जननेन्द्रिय मार्गोंमें ओसतन अटतालिस घटे तरु जिन्दा रह सकता है। यदि यह सिद्धान्त ठीक है, तो इसका मतलब यह निकलता है कि जिस स्त्रीका रज स्त्राव चक्र २८ दिनका है, अर्थात् जिसका रज स्त्राव ठीक २८ दिनके अन्तरपर होता है, वह अपने अगले महीनेके रज स्त्राव-कालके सत्रहवसे लगाकर

गर्भ-धारण करनेके योग्य होगी। यदि स्त्रीका रज स्राव ठीक अष्टादसवें दिन होता है, तो उसके गर्भावधानके समयका हिसाब लगाना बहुत सहज है।

जिस स्त्रीका मासिक स्राव अनियमित अन्तरपर होता है, उसे कुछ महीनों तक हर एक महीनेके रज स्राव शुरू होनेकी तारीख नोट-बुकमें दर्ज करने रहना चाहिये ताकि वह यह जान सके कि कम से-कम और ज्यादा से ज्यादा कितने दिनोंका अन्तर रहता है। कम से-कम जितने दिनोंका अन्तर हो, उस अकमें १० जोड़कर २८ घटा दीजिये। इसी तरह ज्यादा से-ज्यादा दिनोंके अन्तरके अकमें १७ जोड़कर २८ घटा दीजिये। इस प्रकार हिसाब लगानेमें यह मालूम हो जायगा कि वह अनियमित मासिक स्राववाली स्त्री कब कब गर्भावधानके योग्य हो सकती है। उदाहरणके लिए मान लीजिये कि किसी स्त्रीका मासिक रज स्राव कभी अष्टादसवें दिन, कभी तीसवें दिन, कभी पच्चीसवें दिन और कभी उनतीसवें दिन आरम्भ होता है। उसके मासिकका इस प्रकार उमने दो ऋतुकालोंके बीचका कम से कम अन्तर हुआ २५ दिनोंका और ज्यादा से-ज्यादा अन्तर हुआ ३० दिनोंका। उस स्त्रीके लिए गर्भावधानका सम्भावित समय नीचे लिखे तरीकेमें जाना जायगा—

$$२५ + १८ = ४३$$

$$३० + १७ = ४७$$

अतएव पिछले महीने उस स्त्रीका मासिक स्राव जिस दिन शुरू हुआ था उसके सातवें दिनसे लेकर उन्तीसवें दिन तक उसके गर्भ धारण करनेकी बहुत जाय सम्भावना है। इससे यह सिद्ध होता है कि यदि मासिक स्राव अनियमित अन्तर पर होता है तो गर्भ न रहने देनेके लिए ज्यादा दिनों तक सहवासमें बचे रहनेकी जरूरत होती है।

सभी विशेषज्ञ इस बात पर विश्वास नहीं करते कि वे ऊपर बताया हुए डिम्बाणु निष्कासनके अवसर पर ही, अगले मासिक स्राव के १४-१५ दिन पहले ही गर्भ रह सके हैं। सहवास करनेके फलस्वरूप डिम्बाणु निष्कासन सम्भव अन्य अवसरों पर भी हो सकता है, अथवा यह भी सम्भव है। पुरुष-बीजाणु (शुक्राणु) अनुकूल परिस्थिति पा कर योनि मार्ग बहुत दिनों तक जीवित बना रहे और जब डिम्बाणु निकले तब उसके मयोगमे गर्भकी सृष्टि करे।

कुछ स्त्रियोंका विश्वास है कि जब तक वे बच्चे अपना दूध पिलाती हैं, तब तकका समय सहवासके लिए 'निषेध' है, अर्थात् तब तक गर्भ रहनेका कोई डर नहीं। परन्तु यह उनकी भूल है, क्योंकि बहुतैरी स्त्रियाँ बच्चेको दूध पिलाते रहनेके समयमे ही गर्भवती हो जाती हैं।

भग्न सहवास

गर्भ न रहने पाये, इसके लिए एक और प्रचलित उपाय है 'भग्न सहवास' अर्थात् अधूरा सहवास। इसका मतलब होता है कि पुरुष वीर्यपातके पहले ही स्त्रीसे अलग हो जाय। इस सम्बन्धमें यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि आनन्द और वृत्ति पूर्वक योनि क्रिया पूरी करनेमे बाधा पहुँचानेवाला कोई भी तरीका अस्तिथार करनेसे एक क्षामतरहकी स्नायविक दुर्बलताकी बीमारी हो जाती है। साथ ही पति पत्नी यह बात महसूस नहीं कर पाते कि वृत्तिजनक सहवास उनके पारस्परिक प्रेम सम्बन्धको दृढ़ करनेमे कितना कुछ सहायक होता है। यदि सहवाससे पति पत्नी—दोनों ही सन्तुष्ट रहते हैं, तो नोमेंसे एकको भी दूसरी निशाकी ओर नजर फेरनेकी जरूरत नहा पड़ती।

समय रहते ही अलग हो जानेकी जिम्मेदारी पुम्पपर

रहती है, इसलिए भग्न सहवासमें पुरुषके स्नायुओंपर नेजा दबा पड़ता है जिससे उसकी वृद्धिमें बाधा पहुँचती है। ऐसा अधूरा सहवास कुछ लोग उर्षों सफलता पूर्वक कर सकते हैं पर कुछ लोगोंमें जल्दी ही या थोड़े दिनों बाद स्नायुप्रिक दुर्बलताके लक्षण प्रकट होने लगते हैं। इस क्रियासे पुरुषमें नपुंसकता आ सकती है। स्त्रीके लिए तो यह तरीका और भी बुरा है। कुछ स्त्रियोंमें पुरुषके हटनेके पहले या बादमें जोश आ सकता है। कुछ स्त्रियाँ जरावर “ठडी” ही गयी रहती हैं, चाहे सहवास पूरा हो या अधूरा। यन्त्रिणी जोशमें आनेके कारण है, तो उसे इस आनन्दमें वचित रखना उचित नहीं है। इस आनन्दमें बार बार रुकावट पड़नेमें और जोश न आने देनेसे कुछ स्त्रियोंमें सहवासके प्रति अनिच्छा पैदा हो जाती है और वे ठडी पड़ जाती हैं। यही नहीं, उनके मनमें जो निराशाकी भावना पनपने लगती है उसके कारण वे चिड़चिड़े स्वभावकी हो जाती हैं और उन्हें स्नायुप्रिक रोग हो जाते हैं। कुछ स्त्रियाँ जान नृक्षकर आनन्दों न्माद या जोशसे अपना प्रचार करती हैं, क्योंकि उनका विश्वास होता है कि न हम “जोश” में आयेंगी न गर्भ रहनेकी इतनी सम्भावना रहेगी। परन्तु उनका यह विश्वास गलत है।

भग्न सहवासका तरीका अखिन्यार करते हुए विवाहित जीवन आरम्भ करना किसी भी हालतमें ठीक नहीं है, क्योंकि कामोन्माद या जोश आनेमें बार बार रुकावट पैदा करनेका नतीजा यह हो सकता है कि आपको यदि यह तरीका छोड़ दिया जाय तो भी स्त्रीके लिए फिर आनन्दोन्माद अनुभव करना असम्भव हो जायगा। जिस स्त्रीमें स्वभावतः पुरुषको तुरन्त ग्रहण करनेकी शक्ति और प्रबल मनोवृत्ति होती है, सहवासके आरम्भमें ही उसकी जननेन्द्रियके अवयवोंमें रक्तकी अधिकता हो जाती है। इसके प्रतिकारके लिए यदि आनन्दोन्माद पैदा नहीं होता,

तो इन अवयवोंमें रक्तका जमाव बना रहता है। इससे पीठमें धीमा धीमा दर्द होने लगता है जो बहुत दिनों तक जारी रहता है और साथ ही योनिसे मफेन् पानी जाने लगता है।

स्त्री कभी-कभी यह समझ लेनेकी गलती करती है कि पतिवासन्तुष्ट करनेके लिए अपनेको उनकी इच्छापर उत्सर्ग कर देनेमें ही पत्नीत्वके सारे कर्तव्यका पालन हो जाता है। इसका नाशकारक फल पति-पत्नी दोनोंको ही भुगतना पड़ता है। यदि स्त्री सिर्फ इतनी यात समझ ले कि सहवासका मुख केवल एकके लिए नहीं बल्कि दोनोंके लिए एक-सा हो सक्ता है, तो पति-पत्नी दोनों एक-दूसरेके प्रति कहीं ज्यादा सन्तुष्ट रहेंगे, उनका पारस्परिक प्रेम-सम्बन्ध कहीं अधिक दृढ़ होगा और उनके मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यको बहुत लाभ होगा।

किसी भी विवाहित स्त्रीके मनमें यह भाव पैदा नहीं होना चाहिये कि अपने पतिके साथ सहवास करना कोई जुर्म या अनुचित बात है। परन्तु कुछ स्त्रियाँ ऐसी ही भावनाको मनमें जगह देती हैं और तरह-तरहकी बातें बनाकर सभोगका अवसर टाल देनेका प्रयत्न करती हैं। नतीजा यह होता है कि यौन क्रियाके प्रति उनके मनोभाव शिथिल पड़ जाते हैं। यह भावना प्रायः मानसिक ही होती है क्योंकि उनकी वैहिक वासना उन्हें दूसरी ओर खींचती है। इस खींचातानीका नतीजा यह होता है कि यदि उनके पति उनसे सहवास नहीं करते तो वे अपना मानसिक आपत्तिके बावजूद भी निराशाका अनुभव करती हैं। पत्नीके उत्तम मनोभावसे सहवासकी सफलता और सन्तुष्टिका आधी मजिल यो ही तै हो जाती है।

ऊपर कही गयी बातोंके अलावा, सहवास करते हुए अलग हो जानेवाला तरीका, गर्भ रहनेके खतरेसे भी खाली नहीं है, क्योंकि कई पुरुषोंका कुछ वीर्यस्राव जोश आनेके पहले ही हो

जाता है। इसका मतलब यह है कि कुछ वीर्य अन्तर्धानमें ही योनिमें चला जाता है। यदि उस वीर्यमें बीजाणु बहुत अधिक मियाशील हुए तो वे ही गर्भाधानके लिए काफी हैं। इसमें मिया, यदि पुरुष कहा अलग वीर्य गिराकर फिरसे सहचाम करता है तो भी उसके गिड़नके मुँह पर एकाध ज़रूर वीर्य लगा रह सकता है और उस रस्तीभर वीर्यमें ही गर्भाधानक लायक काफी बीजाणु हो सकते हैं।

स्त्रियोंके प्रयोगकी गर्भ-निवारक वस्तुएँ

बहुतेरी स्त्रियाँ स्वयं ही कुछ एसे उपाय करना अच्छा समझती हैं जिनका सहारा लेनेमें गर्भ न रहन पाये। स्त्रियोंके प्रयोगके लिए कितनी ही गर्भ निरोधक वस्तुएँ पायी जाती हैं। उनमें कई एकरें व्यवहारसे गर्भ स्थिति होनेका डर नहीं रहता।

इन उपायोंका आधार यही है कि गर्भाशयका मुँह खडकी टोपीसे बन्द कर दिया जाय ताकि पुरुष-शुक्राणु उसमें सुगमतासे प्रवेश न कर सकें या योनिमें ऐसा कोई रासायनिक द्रव्य लगा लिया जाय जो शुक्राणुको तुरन्त नष्ट कर दे।

टोपियाँ तीन तरहकी होती हैं। (देखो चित्र न० १०)



चित्र न० १०—खडकी टोपियाँ

१—टच वैप नामक टोपी। इसमें कमाती-सी लगी होती है और उपर गुम्बज सा रहता है।

२—सरविकल कैंप, गर्भाशयकी श्रीवा पर एकदम ठीक बैठती है।

३—ट्रूमस कैंप योनिके भीतरी सिरेपर चिपक कर बैठती है।

जरूरत इस बातकी है कि टोपी (चाहे किसी किस्मकी हो) ठीक नापकी हो और मावधानीके साथ ठीक जगह पर बैठाया जाय। तीनों तरहकी टोपियोंमेंमें कौन सी टोपी किस स्त्रीके लिए सजसे ज्यादा मौजू होगी—यह जाननेके लिए कोई खास नियम नहीं है। जो टोपी अच्छी जँचे उसीका व्यवहार करना चाहिये।

टोपी लगानेका तरीका सीरा लेनेके बाद, जब कोई स्त्री टोपीको व्यवहार करे तब उसे यह देख लेना चाहिये कि योनिके भीतरी सिरेकी जगह यानी गर्भाशयकी श्रीवा पूरे तारसे ढर गयी है और टोपी उसके आगे या पीछेकी ओर इस तरह टूटकर नहीं बैठी है कि गर्भाशय-श्रीवाका कुछ हिस्सा खुला रह गया हो। चूँकि नार नारके सहवाससे योनि-मार्ग ढीला और बड़ा हो जाता है, इसलिए विवाह होते ही जिस युवतीने डाक्टरके जरिए ठीक नापकी टोपी बैठा ली हो, उसे दो-तीन महीनेके बाद फिर डाक्टरके जरिए टोपी बैठानाकर यह जान लेना चाहिये कि अब किस नापकी टोपी काम देगी। यदि गर्भ रह गया हो तो भी डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये क्योंकि बेंसी अवस्थामें शायद पहलेसे बड़ी नापकी टोपीकी जरूरत पड़ सकती है।

चाहे जिस किस्मकी खडकी टोपी पसन्द की जाय, व्यवहार करते समय उसपर बिना चर्माकी गाढी मल्हम जो खास इसी कामके लिए हो, लगा लेनी चाहिये। ट्रूथ टूटाकर करीब एक इंच मल्हम निकाल लेनी चाहिये। फिर उसे टोपीके गुम्बजके ऊपरी हिस्सेपर अठनी बराबर लगा लेना चाहिये। सहवासके बाद दस घंटेतक टोपी अपनी जगहपर लगी रखनी चाहिये। ऐसा करनेसे इश लेनेकी जरूरत नहीं रहेगी। ज्यादा हिलाजत

ए पिचलनेवाली रीजाणु नाशक टिकियो। का बम्स पासमे रना चाहिये। यदि टोपी लगानेके बाद मह्यम आरम्भ होनेमे रेर हो जाय तो टोपी अपनी जगहपर लगी रहन चाहिये आर मह्यम शुरू करनेमे पहले एक रीजाणु निश टिकिया योनिके भीतरी भिरेपर रख लेनी चाहिये। रीजा चित्र न० ११) ज्यान हिफाजतके लिए ऐसा करना जरूरी है क्योंकि योनिकी गर्माहट पाकर पहलेकी लगी मल्हमका र हिम्सा पिचलकर बाहर निकल जा सकता है।

न
(
न
कु



१ डच बैग



२ गुलाबुनागर पसारी



३ रुखत धुना

चित्र न० ११—अभि र रावधानाउे उपाय

टोपीको जिना निकाले ओर साफ किये हुए सोलह घण्टेमे नही पहने रना चाहिये जोर यदि योनिमे स्राव होता हो टूतनी देर तक भी उसे लगाये रहना उचित नहीं है। सह्यासने जितनी रेर तक टोपी लगाये रखना बताया गया है, यदि री कारणसे उमसे पहले ही उमे हटानेकी जरूरत आ पडे, तो ज्ये रूख लेकर तब उमे हटाना चाहिये। इसके लिए डेड पाय ता म पानीमे एक बडे चम्मच भर सिरका या किसी रदिया राणुका चूरा मिला लेना चाहिये। यदि यह न हो सके तो रीके सादे पानीसे ही काम चल सकता है।

पम १ Soluble spermicide

गर
मा
क

मामूली तौरमे पुष्पको सहवामकं समय मालूम नहीं पड कि टोपी लगी हुई है। यदि टोपी नेमालूम तरीकेमे न ठीकी तो फिर किसी दूसरी तरहकी टोपी आनमानी चाहिये। टोपी पहननेसे एकाध बार स्त्रीके आनन्दमे भी बाधा पड सकती है। ऐसा हो तो फिर पुष्पको खुद ही खोली (शीथ)का व्यवहार करना चाहिये।

टोपी चाहे जिस किस्मकी हो, इसे डाक्टरमे ही फिट कराना चाहिये। इस विषयके विशेषज्ञ डाक्टर सभी शहरोंमें होते हैं। उनसे गर्भ-निरोध सम्बन्धी शिक्षा और परामर्श लिया जा सकता है।

कुछ स्त्रियाँ गर्भ निरोधके लिए केवल इंसपर ही भरोसा करती हैं। इसमे सनसे बड़ी असुविधा यह है कि स्त्रीको इंस लेनेके लिए तुरन्त विस्तर छोडकर उठना पडता है, यद्यपि सहवासके बाद स्वाभाविक आलस्य आता है। इस तरहदुर्बली वजहसे स्त्रीको सहवाससे अरुचि हो सकती है। दूसरी असुविधा यह है कि इंस रतरेसे खाली नहीं हो क्योंकि सहवासके बाद तुरन्त ही इंस लिया जाय, तो भी हो सकता है कि उसके पहले ही पुरुष-बीजाणु तैरता हुआ, इंसकी चारकी पहुँचके बाहर निकल गया हो। पानीकी धारका ज्यान्त द्वाार न पडने पाये— इसके लिए इंसके वर्तनको योनिसे दो फुटसे ज्यादाकी ऊँचाईपर नहीं रखना चाहिये।

किसी किसी स्त्रीके जब बड़े बाल-बच्चे हो जाते हैं, तब उसे किसी किस्मकी भी टोपी फिट नहीं होती और गर्भ निरोधका भरोसा नहीं रहता। यदि उसका पति स्वयं खोली व्यवहार करना नहीं चाहता तो उसे रासायनिक पेसारी (Pessary) अथवा गर्भ निरोधक मल्हमसे काम लेना पडेगा। अन्दर जितनी दूर तक सम्भव हो सके इस रासायनिक द्रव्यको रखकर तब सहवास

करना चाहिये। चन्पि कुठ खियों और निमी तरहने सात्रनेको काममे न लाकर केवल इमी उपायमे गर्भ निरोध करनेमे मफल हो जाती है पर इस तरीकेपर पूरा भरोसा नहीं किया जा सकता। बाजारमे बहुत तरहने रासायनिक द्रव्य मिलते है, पर उन सभीपर विश्वास नहीं किया जा सकता। कई एक बाजार मल्लमे तो ऐसी होती है कि उनका व्यवहार करनेसे गुजली और जलन होती है। यदि योनि मार्ग बहुत ही कोमल हो, तो इन द्रव्योंसे प्रजाय एक छोटा-सा स्पजपा टुकड़ा रुडनाइन सोल्यूशनमे तर करके योनिमे रख लेना कहीं अधिक लाभदायक सिद्ध होगा।

गर्भ-निरोधका एक आर उपाय है। एक प्रकारका यत्र (एप्लायस) होता है जिसे डाक्टर गर्भाशयमे हमेशाके लिए लगा देता है। इस उपायको काममे लानेकी सलाह नहीं दी जा सकती क्योंकि एक तो इसका चलन नहीं है, और दूसरे इसमे गर्भाशयमे अनेक रोग होनेका डर रहता है।

लोग डाक्टरामे अक्सर पूछा करते है कि क्या गर्भ निरोधके लिये दोषी इत्यादि प्रचलित उपाय काममें लानेमे आगे चल-पर गर्भ रहनेकी संभावना कम हो जाती है? जहाँ तक ग्योज करने पर मालूम हुआ है इन उपायोंसे गर्भकी संभावना कम नहीं होती, परन्तु इन उपायोंको त्याग देने पर अक्सर एक लम्बे अरसे के बाद ही गर्भ रहता है। कुठ खियोंके विषयमें यह बात आश्चर्य की है कि विवाहके बाद ही गर्भ-निरोधका कोई भी उपाय कई वर्षोंतक उतनेसे गर्भकी संभावना कम हो जाती है। इसका कारण यह है कि कुठ खियोंमे उत्पादन शक्ति स्वभावतः कम होती है और मुश्किलसे उनके गर्भ रहता है। योत्रनमे जिस समय उनकी उत्पादन-शक्ति उत्पत्ती रहती है, उस समय यदि वे गर्भ धारण नहीं करती तो आगे चलकर वे सम्भवतः गर्भवती नहीं हो सकती।

गर्भ निरोधके जो माधन स्त्रियों काममें लाती हैं, उनके अलावा एक उपाय पुरुषोंके करने योग्य भी है। यदि स्त्रीको सदा वामने लिए अपने सायनसे तैयार होनेमें ग्लानि या दिक्कत महसूस होती हो तो इस उपायमें उड़ा काम निम्नलता है। यह उपाय है रगड़की खोलीका व्यवहार। इस खोलीको प्रच लेटर कहते हैं। जन प्रशस्ति जीवनके आरम्भमें स्त्रीको कोई टोपी फिट न करती हो या जब गाल-बधा हो जानेके बाद स्त्री फिरसे टोपी फिट करानेका इन्तजार करती हो अथवा जन स्त्रीके लिए कोई उपयुक्त पैमारी न मिलती हो, तब पुरुष आमांसीसे इस खोलीका व्यवहार कर सकता है। यदि पत्नीको, किसी भी हालतमें, गर्भ घती हो जाना भयंकर न हो, या पति-पत्नीमें किसीको भी यौन सन्तानक रोग हो जानेका डर हो, तो खोलीके व्यवहारसे इन सब बातोंकी शिकायत हो जाती है।

खोली दो तरहकी होती है। एक ऐसी होती है जो व्यवहार करनेसे वाद दो या कर और माफ करके फिर व्यवहार करनेके लिए रखा ली जाती है। दूसरी बहुत पतली झिल्लीकी होती है जो एक बारके व्यवहारके बाद खराब हो जाती है। खोलीका व्यवहार बहुत मात्राधानीसे करना चाहिये क्योंकि रगड़के फटनेमें त्वर नहीं लगती। व्यवहार करनेके पहले खोलीकी परीक्षा कर लेनी चाहिये। मुड़ी हुई खोलीको खोल कर और नली आदिसे हवा भर कर उसे इतना फुलाना चाहिये कि वह एक फुट लम्बी हो जाय और तब यह देखना चाहिये कि कहीं कोई छेद तो नहीं है जिससे हवा निकलती हो। यदि इस तरहकी परीक्षामें खोली ठीक उतरे तो उसे फिर मोड़ लेना चाहिये और तब इसका व्यवहार किया जा सकता है।

धुलने लायक गोलीको व्यवहार करनेके बाद सानुनके पानीमे ओर फिर माफ पानीमे धोकर सुखा लेना चाहिये और मोड़कर रखनेसे पहले ऊपर लिख तरीकेसे फिर उसकी परीक्षा कर लेनी चाहिये। प्रेच चाक लगाकर सोलीको रखनेमे रजडकी हिफाजत रहती है आर उसे व्यवहार करनेमे भी सुभीता होता है। व्यवहारके पहले गोली मोड़ ली जाय तो कोई हर्ज नहीं पर बिना मोड़े हुए रखनेमे यह ज्यादा टिकाऊ होती है।

ठीक तौरसे मुड़ी रहनेपर गोना तरहकी गोली आसानीसे पहनी जाती है। गोली पहननेसे जान उसके गहरी हिस्सेपर कोई चिकनी मल्हम लगा लेनी चाहिये। मल्हम चना न होनी चाहिये क्योंकि इसमे रजड जर्जर हो जाता है।

सोली व्यवहार करनेपर भी गर्भ रहनेका कुछ खतरा होता है। यदि योनि मार्ग बहुत छोटा और संकुचित हो, तो रजड फट सकता है। हटते वक्त इस बातकी सावधानी रखनी चाहिये कि सोली शिश्नमे फिसलकर योनिमें अन्दर ही न रह जाय। इंग्लैण्डकी रानी मृत्तेरी सोलियोंमें वीर्यको जगह देनेके लिए एक थन सा लगा रहता है। विवाहके बाद शुरू-शुरूमे यनकी यजहमे शिश्नके योनि प्रवेशमे ज्यादा अड़चन हो सकती है। ऐसी हालतमे बिना यनकी सोली आगकी ओर जरा ढीली रखकर पहननी चाहिये।

गर्भपात

गर्भ निरोधके साधनोंका उपयोग अस अवस्थामे कहा अच्छा है कि पहले तो गर्भ रह जानेका खतरा उठाया जाय और फिर गर्भ गिरानेकी कोशिश की जाय। यदि स्त्रियाँ यह समझ लेनेकी दृष्टिसे करे कि जर्जरस्त्री गर्भ गिरानेसे कितनी जटिल व्याधियाँ सडी हो जाती है या वे ऐसी अन्य स्त्रियोंमे मिले जो गर्भपात

करानेके बाद उत्पन्न हुई सराप्रियोंसे ऊपर पुनः बाल बढ़ा होनेके लिए तरमती हैं और इसके लिए सत्र कुठ करनेको तैयार रहती हैं तो वे रहे हुए गर्भके साथ हर्गिज ठोडछाड न करेंगी।

बहुतेरी स्त्रियाँ शुरू-शुरूमें रहे हुए गर्भको गिरवा देती हैं और जरा भी नहीं सोचती कि अन्य अवस्थाओंमें या शायद कुछ ही वर्ष बाद बढ़ा होनेके उपायके लिए उन्हें डाक्टरोंके आगे



चित्र न० १२—यहाँ यह दिखाया गया है कि नस्तर लगाते वक्त जरा सी असावधानीसे त्रिषु तरह औजार कोखके गदले भोंतमें चला जाता है

गिडगिडाना पड़ेगा। गर्भ गिरानेसे उस समयकी बला तो टल जाती है पर डिम्बकोषकी नालियाँ मरानेके लिए अचरह हो जाती हैं। तब वे स्त्रियाँ अपने किये कर्मके प्रभावको, जिसे वे पहले बड़ी हल्की और मामूली बात समझती थीं, तहेदिलसे र करना चाहती हैं।

वित्तने ही उपोक्तक मोचियत नममे यह रिवाज कानूनन जायज रहा कि स्त्री जन चाहे अपना गर्भ गिरवा सकती है। परन्तु ज़ादमे यह रिवाज उठा देना पडा, क्योंकि त्रेखा गया कि सत्र तरहकी सायशानीके साय अस्पतालमें गर्भपात करानेपर भी सुरन्त ही या आगे चलकर स्त्रियोको ऐमी जटिल व्याधियो होने लगी कि यह रिवाज हर्गिज न्यायमगत नहीं माना जा सकता था। (देखो चित्र न० १०)

गर्भ गिरानेके लिए जो कोशिशें की जाती हैं उनमे गर्भमे पनपनेवाला भ्रूण या वशा गतरेमें पडे जिना नहीं रह सकता। गर्भको छेडनेमे जो रून निकलता है उसमे गर्भके पच्चेको पोषण करनेवाली अपरा (पुरइनी) कहींसे कट-कुट सकती है। मान लीजिये कि गर्भ गिरानेमे सफलता न मिली तो पुरइनको इस तरहका नुकसान पहुँचनेके कारण जन वशा अपने समयपर पेदा होगा तब वह विकृत आकारका या अग-भग होगा।

गर्भकी किसी भी अवस्थामे ज़रर्दली गर्भपात कराना कानू नकी दृष्टिमे भयकर अपराध है। छठे महीनेके पहले जो गर्भ गिरता है डाक्टरों मतमे उसे गर्भभाव या गर्भपात कहते हैं, ओर उसने ज़ादवालेको 'अकाल जन्म' कहते हैं क्योंकि उस समय पच्चेका आकार जन जाता है ओर वह जीन योग्य हो जाता है। परन्तु कानून यह भेद नहीं मानता।

६—जन्मके पूर्व बच्चेकी अवस्था

गर्भ काल उस समयको कहते हैं जिसमें, जन्म लेनेके पहले, बच्चेका विकास कोरामे होता है। इसकी अवधि १० चान्द्रमास या ४० सप्ताह होती है।

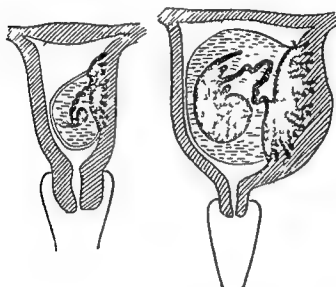
पुरुष-ग्रीजाणुके साथ स्त्री डिम्बाणुके मेलमे जन गर्भाधान हो जाता है, तब इनके संयुक्त कोष (सेल्स) बड़ी तेजीसे बढ़ने लगते हैं। ये अनगिनती कोष श्रेणीबद्ध होकर बच्चेके अंग प्रत्यंग बनाते हैं। बच्चा पुरुष होगा या स्त्री—यह गर्भाधान होते ही निश्चित हो जाता है। यदि गर्भ रहनेके डेढ़से दो महीनेके अन्दर गर्भस्थ भ्रूणकी परीक्षा की जाय तो यह मालूम हो जायगा कि वह लड़का है या लड़की।

माताके रक्तके तात्त्विक उपादानोंसे गर्भमें बच्चेका पोषण होता है। ये उपादान रेश्मी और अपराके जरिये बच्चेको प्राप्त होते हैं। बच्चेकी त्यागी हुई गलीज फिर इन्हींके जरिए माताके रक्त प्रवाहमें चली जाती है और वहाँसे मल, मूत्र, पसीना इत्यादि बनकर निकल जाती है।

गर्भमें बच्चा अपनी जगहपर रहे और हिलकोरा न साय—इसलिए वह एक बैलीमें उन्ड रहता है। उस बैलीमें पानी-सा तरल पदार्थ भरा रहता है जो कि कोरसकी दीवारसे बच्चेको अलग रखता है और उसके लिए पानीकी गर्दीका काम देता है।

गर्भ रहनेके बाद एक महीना बीतनेपर बच्चा एक इंचका हो जाता है और पानीमें भरी जिस बैलीमें वह रहता है, उसका आकार छोटी चिड़ियाके अण्डेके बराबर होता है। दूसरे महीने

अन्तर्मे वन्चेके सिर, बाहे ओर पेर अलग-अलग बन जाते हैं। (देखो चित्र न० १३)। चौथे महीनेके अन्तर्मे प्रसूती ठ से सात इंच तक लम्बा हो जाता है। इस समय यदि माताके पेटका एक्सरे फोटो लिया जाय, तो उसमें प्रसूती दिखाई पड़ेगा। छठे महीने प्रसूती इसका दुगुना लम्बा हो जाता है और उसका वजन प्रायः एक सेर हो जाता है।



चित्र न० १४—बाल और प्रसूती के लिए मोटाई दीवारसे लगी
जन्मी बिलीम न द छोटा सा भ्रूण।

साढ़े छ महीनेपर गर्भस्थ प्रसूती जीने कमिल हो जाता है। यह वजनमें प्रायः सत्रा मेरका और लम्बाईमें चौदह इंचका हो जाता है। जन्मके समय लड़कीका औसत वजन प्रायः साढ़े तीन मेर और लड़केका प्रायः पौने चार सेर होता है। औसत लम्बाई

बीस इञ्चकी होती है। रोड़ी और पुरडनका पजन प्राय तानमे चार पाव तक होता है।

गर्भके प्रति उचित मनोभाव

दुर्भाग्यवश सभी भारी माताओंका अपने गर्भके प्रति जैना मनोभाव होना चाहिये वैसा नहीं होता क्योंकि बहुतेरी स्त्रियाँ अपनी इच्छाके विरुद्ध गर्भवती हो जाती हैं। जिस स्त्रीको बच्चा की चाहना होती है, वह जरूरी महसूस करती है कि अब मैं पत्नी सन्तानको जन्म देनेवाली हूँ, तब उसका हृदय सन्तोष और आनन्दसे फूला नहीं समाता। इसे वह अपने नारीत्वकी सफलता और अपने जीवनकी पूर्णता मानती है। गर्भ धारण करना खीन जीवनका सनसे घट कर आवेगपूर्ण अनुभव होता है। अतएव गर्भके प्रति स्त्रीके हृदयमें आनन्द और विश्वासका भाव होना चाहिये।

कुछ स्त्रियाँ गर्भवती होनेके नामसे डरती हैं। उन्होंने कठिन प्रसव-वेदनाकी बातें सुन रखी हैं और उन्हें भय लगता है कि वैसे ही कष्ट उन्हें भी भोगने पड़ेंगे। थोड़ी देरके लिए उन्हें इतना तो सोचना-समझना चाहिये कि उन कष्ट रुहानियोंके बावजूद भी सैकड़ों स्त्रियोंने यही आसानीके साथ बच्चे जने हैं। कुछ स्त्रियोंकी आदत होती है अपनी कष्ट कथा और दुर्भाग्यकी बातको गवा चढा कर कहनेकी, क्योंकि वे समझती हैं (हालँ कि उनकी यह समझ सरासर गलत है) कि ऐसा करनेसे उनका महत्त्व बढ़ जायगा या लोगोंकी सहानुभूति उन्हें प्राप्त होगी। यही कारण है कि घट्टा जननेकी असाधारण और कष्टदायक घटनाकी तरफ ही अधिक ध्यान जाता है।

कुछ स्त्रियाँ गर्भवती होनेकी अवस्थामें सपके सामने निकलना पसन्द नहीं करतीं क्योंकि लोग उन्हें गौरमे ताकने लगते हैं।

इस तरह लोगोंके ताकनेसे जो स्त्री गर्भाती या टरती हो वह यदि इतना समझले कि जितने मनुष्य पैदा हुए हैं, उनकी माताओंके भी उमीमा तरह पेट उड़ गया था और उसीकेसे परिवर्तन उनमें शरीरमें भी हुए थे, तो दुनियाकी निगाहोंमें वह उतना नहीं महमेगी।

गर्भके प्रथम लक्षण और चिह्न

मासिक रजोधर्मका न होना गर्भ रहनेकी पहली सूचना है। यद्यपि अन्य कारणोंसे भी मासिक धर्म चन्द हो जाता है (देखो अध्याय २) फिर भी यदि मासिक रज स्त्राय पहले ठीक समयपर होता रहा हो और गर्भ रहनेकी सम्भावना हो, तो यही मान लेना सुनासित है कि पेटमें उच्चा आ गया है। गर्भ रह जानेके बाद किसी किसी स्त्रीमें पहले महीने और कभी कभी दूसरे तथा तीसरे महीनेमें रजोदर्शन होता है, परन्तु दूसरे और तीसरे महीने मामूलीसे कम रज स्त्राय होता है। मासिक धर्म यदि गर्भके शुरुसे ही चन्द हो जाता है तो पहले और दूसरे मासिक रज स्त्रायका समय आनेपर रज स्त्राय न होकर पड़के अन्तर दर्द मालूम पड़ सकता है। वास्तविक रज स्त्राय होनेपर जितना दर्द नहीं होता, उसमें कहीं ज्यादा जोरका यह दर्द होता है। ऐसी हालत हो तो बहुत सावधानीमें रहना चाहिये और ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिसमें दर्द बढ़ जाय, बरना गर्भ गिर जानेका खतरा रहता है। मेहनतमें कामोंमें और सहवाससे भी उचना चाहिये।

जी मिचलाना या के होना

पहुतेरी स्त्रियोंमें गर्भके ये लक्षण नहीं दिखाई देते। जन्म से लक्षण प्रकट होते हैं, तो मामूली तौरसे गर्भ रहनेके चारसे छ हफ्त बाद ये शुरू होते हैं, यानी पहले महीने जन्म रज स्त्राय नहीं

होता, उमरे दो हफ्ते बादसे जी मिचलाना या कै होना शुरू हो जाता है। ये लक्षण किसी और समय भी शुरू हो सकते हैं पर बहुत कम ऐसी स्त्रियाँ हैं जिन्हें पहले महीनेके भीतर ही ये शिकायतें शुरू हो। मुगहने वक्त ही ये शिकायतें उभरती हैं। कभी कभी ये दिन दिनभर जारी रहती हैं, परन्तु स्त्रीके वजन या तन्दु रुस्तीपर इनका कोई बुरा असर नहीं होता। कभी-कभी के जोरसे साव होती है और तब स्त्री बीमार जान पड़ती है तथा उसने शरीरका वजन भी घट जाता है। ऐसी हालत हो जाय तो डॉक्टरकी सलाह लेकर अस्पतालमें भर्ती हो जाना चाहिये और इलाज कराना चाहिये।

जी मिचलाने और कै होनेका ठीक ठीक कारण समझमें नहीं आता। कुछ लोगोका कहना है कि इन लक्षणोंकी आशका करना ही इनके होनेका कारण है, अर्थात् स्त्रियाँ इस उम्मीदमें रहती हैं कि उन्हें ये शिकायतें होगी, इसीलिए ये होती हैं। किसी किसी स्त्रीके सम्बन्धमें, सम्भव है, यह बात सच हो, परन्तु जी मिचलानेका अधिकतर सम्भव कारण यही जान पड़ता है कि पायूप ग्रन्थियोंकी उत्तेजनाके कारण डिम्बकोषोसे एकाएक हारमोन नामक रस बहुत ज्यादा तादादमें निकलता है। यह रस रक्तप्रवाह में पैठ जाता है और शरीर-सत्र पर हलने-से बिपका काम करता है। गर्भ रहनेके शुरूके हफ्तोमें स्त्रीका जी गिरा गिरा-सा पड़ता है और वह जल्द ही थक जाती है। ये शिकायतें सभी स्त्रियाँको नहीं होती। बहुतैरी स्त्रियाँ गर्भवती होनेकी अवस्थामें जैसी स्वस्थ और भली चली रहती हैं, वैसी और किसी समय नहीं रहता।

उनकाई कम करनेके लिए यहाँ कुछ उपाय बताये जाते हैं। इनसे फायदा हो सकता है। सपेरे बिस्तर छोड़नेके पहले कुछ खा लेना चाहिये। यत्र शर्कराकी जमाई हुई टिक्किया चूमनेसे, खून सेकी हुई पात्र रोटीका टुकड़ा थोड़ा थोड़ा चबा लेनेसे या मीठा

चायकी चुस्की लेनेमें उपकाई रोकी जा सकती है। चर्बी मिली हुई चीजें और तेज कहवा (काफी) से परहेज रखना चाहिये। यदि थोड़ी बहुत उपकाई दिन भर आती रहे, तो डाक्टरमें पाकाशय को शान्त करनेवाली कोई दवा ले लेनी चाहिये और गाना राने के पहले उमका सेवन करना चाहिये। कभी-कभी इन शिकायतों पर कोई भी इलाज कारगर नहीं होता। ऐसी हालतमें तसल्लीके लिए सिर्फ यही जान लेना चाहिये कि ये शिकायतें कुछ हफ्तोंमें अपने आप चली जायेंगी और इनकी बजहसे माता तथा गर्भके पच्चेको किसी तरहका नुकसान न पहुँचेगा।

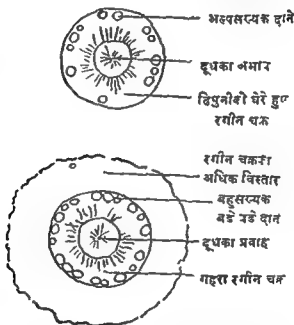
गर्भिणी स्त्रीका मन प्रायः कुछ खास चीज राने पर चलता है। इससे यह बात मालूम होती है कि स्त्रीके शरीरमें खानेके जिन उपानानोंकी कमी है, उसका मन उन्हीं चीजों पर चलता है। इसलिए अधिक नुकसान पहुँचानेवाली चीजोंको छोड़कर और जो कुछ वह खाना चाहे, वह उसे मिलना चाहिये—उसकी यह “दोहद” पूरी कर देनी चाहिये।

स्तनोंमें होनेवाले परिवर्तन

जो स्त्री पहले-पहल गर्भवती होती है, प्रारम्भमें उसके शरीरमें कितने ही परिवर्तन होते हैं। उन परिवर्तनोंमें एक है छातियोंका बढना और उनमें कुछ दर्द होना। छातियाँ छोटी हो, चर्बीदार पेशियाँ कम हों, तो दर्दकी सम्भावना अधिक रहती है। पच्चेके दूध पीनेके लिए स्तन बढने चाहिये। इसकी तैयारीके लिए स्तनोंकी प्रतियोंकी तृचा एकाएक बढती है और इसीसे दर्द होता है। जिस स्त्रीकी छातियाँ स्वभावतः मोटी और मुडौल होती हैं, उसे दर्द कम होता है।

कुछ ही हफ्तोंमें छातियोंकी दिपनीके चारों ओरके चक्रकी रंगत गहरी हो जाती है, खासकर उन स्त्रियोंकी जो सौंवली या

काली होती हैं। ये चक्र चिपटे और सिकुड़े हुए न रहकर कुछ ऊपरको उठ और भर आते हैं। चक्रपर जो महीन-महीन दाने-मे रहते हैं, वे उभर आते हैं और उनका रंग सून गहरा हो जाता है। डिपनियाँ आगेकी ओर बढ़ आती हैं और छातियोंके घेरेपर नीली धारियाँ चमकने लगती हैं। ये नसें हैं जो कि ज्यादा सूनके दौरानके कारण फूल-सी उठती हैं। (दिसो चित्र न० १४)



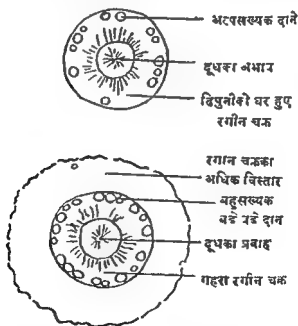
चित्र न० १४—गर्भ कालमें स्तनकी डिपनी।

गर्भके छठे सप्ताहमें कुछ स्त्रियोंके स्तनकी डिपनीको दधानेसे एक तरहका स्राव होता है परन्तु बहुतेरी स्त्रियोंके यह स्राव गर्भके चौथे महीनेमें ही होता है। जिन स्त्रियोंके बच्चे हो चुके रहते हैं, गर्भ होनेपर उनके स्तनमें विश्वास योग्य परिवर्तन नहीं होते,

६६

नारीत्व

काली होती हैं। ये चक्र चिपटे और सिकुड़े हुए न रहते हैं।
ऊपरको उठ और भर आते हैं। चक्रपर जो महीन-महीन
रहते हैं, वे उभर आते हैं और उनका रंग सूख गहरा
है। डिपनियों आगेकी ओर बढ़ आती हैं और छतियों
नीली धारियाँ चमकने लगती हैं। ये नसे हैं जो कि प्या
दौरानके कारण फूल-सी उठती हैं। (देखो चित्र न० १४)



चित्र न० १४—गर्भ कालमें स्तनकी डिपनी।

गर्भके छठे सप्ताहमें कुछ स्त्रियोंके स्तनकी डिपनीको एक तरहका स्राव होता है परन्तु बहुतेरी स्त्रियोंके यह स्राव चौथे महीनेमें ही होता है। जिन स्त्रियोंके बच्चे हो चुके रहते

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोमे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंमे गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमे एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोडनेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोडनेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भावधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया उठ जाती है। उस पानीका दाग लगानेसे कपडा कल्फकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोमे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिमा गीलापन उठ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्ताकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। जिस गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसान लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोडनेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोडनेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भावधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीख मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीफा दाग लगनेसे कपड़ा कलफकी तरह कड़ा पड़ जाता है। पानी अन्य कारणोंमें भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिवा गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंमें गर्भाशयस्थानमें सहवास जितना सुगम और सहज जान पड़ता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पड़ता। कुछ स्त्रियोंमें गर्भाशयस्थानमें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्त्रावके प्रथम दिनमें गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्त्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोड़कर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड़ देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्त्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोड़नेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोड़नेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया उठ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्तःकारणोंमें भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन उठ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंके गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंके गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्त्रायके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसान लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्त्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्त्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोडनेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोडनेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भावधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपड़ा कलफकी तरह कड़ा पड़ जाता है। पानी अन्य कारणोंसे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहचाम जितना सुगम और सहज जान पड़ता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पड़ता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोड़कर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड़ देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोड़नेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोड़नेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भावानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपड़ा कलफकी तरह कड़ा पड़ जाता है। पानी अन्य कारणोंमें भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवास जितना सुगम और सहज जान पड़ता है, उतना ओर किसी समय नहीं मालूम पड़ता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमें एक वर्ष जोड़कर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड़ देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोड़नेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोड़नेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भावधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीख मालूम रहती है, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीका पग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड़ जाता है। पानी अन्य कारणोंमे भी जा सकता है। गेमा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पड़ता है, उतना और किमी समय नहीं मालूम पड़ता। कुछ स्त्रियोंमे गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसान लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमे एक वर्ष जोड़कर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड़ देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोड़नेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोड़नेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भावानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बढ़ा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीका दाग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड़ जाता है। पानी अन्य कारणोंमे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भायस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पड़ता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पड़ता। कुछ स्त्रियोंमे गर्भायस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्तोंकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसान लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमे एक वर्ष जोड़कर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड़ देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोड़नेपर —३ मार्च १९५१

तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोड़नेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और वृद्धा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

की क्रियाशीलता साधारणतया बढ़ जाती है। उस पानीका तग लगनेसे कपडा कलफकी तरह कडा पड जाता है। पानी अन्य कारणोमे भी जा सकता है। ऐसा हो तो किसी डाक्टरसे सलाह लेनी चाहिये। योनिका गीलापन बढ़ जानेके कारण कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवास जितना सुगम और सहज जान पडता है, उतना और किसी समय नहीं मालूम पडता। कुछ स्त्रियोंको गर्भावस्थामे सहवासकी अधिक इच्छा होती है और सहवास करनेपर आनन्दोन्माद भी शीघ्र हो जाता है।

गर्भकी अवधि

गर्भकी अवधि चालीस हफ्ताकी होती है। यह अवधि अन्तिम रज स्रावके प्रथम दिनसे गिनी जानी चाहिये। किसी गर्भिणीके प्रसवकी आशा कौन-से दिनकी जाय—इसका हिसाब लगानेके लिए उसके अन्तिम रज स्रावके पहले दिनमे एक वर्ष जोडकर तीन महीने घटाना और फिर एक हफ्ता जोड देना चाहिये। उदाहरणके लिए,

अन्तिम रज स्रावका पहला दिन—३ मार्च १९५०

एक वर्ष जोडनेपर —३ मार्च १९५१

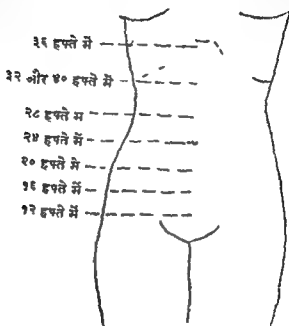
तीन महीने घटानेपर —३ दिसम्बर १९५१

एक हफ्ता जोडनेपर —१० दिसम्बर १९५०

अतएव उसके प्रसवकी आशा १० दिसम्बर १९५० को हो सकती है।

गर्भाधानकी तारीख मालूम रहे तो गर्भकी अवधि, जो कि २७३ दिनकी होती है, कैलेंडरके सहारे गिनी जा सकती है। गाय, बकरी इत्यादि घरेलू जानवरोंके गर्भकी अवधि ठीक-ठीक जानी जा सकती है क्योंकि इनके गर्भ रहनेकी और बच्चा होनेकी तारीखें मालूम रहती हैं, परन्तु मानवीय गर्भकी अवधि ठीक

नभी गर्भिणी स्त्रियोका पेट एकसा नहीं बढता, किसीका ज्यादा बडा हो जाता है तो किसीका कम। पेटकी छुटाई उठाई केवल गर्भके बच्चेके कम या उनकी मस्याके कारण ही नहीं होती,



चित्र १० १५—गर्भरी आकार वृद्धि

बलिय प्रन्चा जिम बेलीम रहता है, उसमें जितना कम या ज्यादा पानी भरा रहता है, उसके अनुमार भी होती है। जिम मरिफ पेदुसी पेशियाँ मोटी होती हैं, उसका पेट कमजोरी न घाँघने पर ज्यादा बढा दिखाई देगा।

गर्भमें बच्चेका फिरना

गर्भ रहनेके परीन अटारहवें हफ्तेमें स्त्रीको पेटमें बच्चेकी पुँउ

हरकत मालूम पड़ती है। यह हरकत ऐसी जान पड़ती है माना पेटके अन्दर कोई चीज फड़क रही हो या ठोटी-सी गैलीकी हल्की-सी चपकी लग गयी हो। पहल-पहल इस हरकतके होनेसे पेटमें प्रायः होनेका भ्रम हो सकता है, फिर ज्यों-ज्यों हफ्तेपर हफ्ते गीतने लगते हैं, ज्यों-ज्यों बच्चेकी गति अधिक स्पष्ट और जोरदार होती जाती है और यह समझना संभव हो जाता है कि बच्चेने हाथ पर चलाया है या करघा ली है या वह उलट गया है। जो स्त्रियाँ पहले पहल गर्भवती होती हैं, उन्हें पेटमें बच्चेकी हरकत जितनी जल्दी नहा मालूम पड़ती, जितनी कि उन स्त्रियोंको जिनसे पहले बच्चा हो चुका रहता है।

गर्भ रहनेसे तीस गार्डस हफ्ताके बाद मॉके पेड़ पर स्टेथि स्कोपरी नली लगाकर टान्टर बच्चेसे हृदयकी धड़कन सुन सकता है। यह बडकन मिनटमें १२० से १३० बारके लगभग होती है।

पुत्र या कन्या ?

ऐसा कोई भी ज्ञात उपाय नहीं है जिसके द्वारा अपने इच्छा-नुसार पुत्र या कन्या उत्पन्न की जाय। कुछ लोगोका कहना है कि गर्भाधानसे समय योनिमार्गकी अम्लता (सटास) या क्षार (गारापन) पर बच्चेका लडका या लडकी होना मुनहसर है। यह भी कहा जाता है कि टिम्ब्याणु निष्कासनसे बाद यदि शीघ्र ही गर्भाधान हो, तो लडका होगा और यदि देरसे हो, तो लडकी होगी। सच तो यह है कि दोमेसे कोई बात भी अस-द्रिश्य रूपसे प्रमाणित नहीं हुई है। पुरुषके बीजाणुकोपमें ही वे उपादान होते हैं जिनपर बच्चेका पुरुष या स्त्री जातिका होना निर्भर है।

स्त्रियाँ प्रायः पृच्छती हैं कि क्या यह जाननेका कोई तरीका है कि पेटमें लडका है या लडकी ? ऐसा कोई तरीका तो नहीं है,

परन्तु अक्सर यह ऐसा गया है कि पेटके पश्चेत फन्सनी घडकत यदि मिनटमे १०५ से कम होती है, तो लडका होता है, और यदि १३० से ऊपर होती है, तो लडकी पैदा होती है। गर्भस एक्सरे फोटो लेनेपर भी यह नहीं जाना जा सकता कि उसमें लडका है या लडकी क्योंकि रेडियोग्राफपर यौन इन्द्रियाँ फोटो नहीं उठती।

वजन बढ़ना

गर्भावस्थामे स्त्रियोंका वजन क्रमशः बढ़ना स्वाभाविक है, क्योंकि दिनोदिन प्रशा पनपता है, उसके साथ-साथ जिस धैर्यम वह सुरक्षित रहता है वह बढ़ती है और उसके अन्दरका पानी बढ़ता है, पुरइन बड़ी होती जाती है और समूचे गर्भाशयका वजन ज्यादा होता जाता है। कुछ तो प्रथियोकी अधिक क्रियाशीलताके कारण और कुछ काम बन्धा कम करनेके कारण शरीरमें चर्बी भी अक्सर बढ़ जाती है।

गर्भकी अन्तिम अवस्थातक स्त्रीके स्वाभाविक वजनमें साठे दस सेरसे ज्यादाकी बढ़ती नहीं होनी चाहिये। गर्भवती स्त्री वजन एकाएक बढ़ जानेका कारण हो सकता है शरीरमें पानीका जमाव, जिससे टॉगो और अक्सर बॉहोमें भी सूजन आ जाती है। पानी जमा होनेके कई कारण हो सकते हैं जैसे (१) गर्भमें रक्त-व्योष हो जाना जिससे गुर्दोंपर ज्यादा मेहनत पड़ती है और वे ठीक ठीक काम नहीं करते। (२) मास जातीय उपादान (प्रोटीन)की चीजे काफी तादादमे न खाना जिससे शरीरके कोषोंके काममें रुकावट पैदा होती है। (३) हृद रोगवाली स्त्रीके हृदयपर ज्यादा मेहनत पड़ना, और (४) श्रोणीचर्मा या पेडू में गर्भके बच्चेका ज्यादा दबाव पड़ना जिससे रक्तके संचालनमें बाधा पड़ती है।

७—गर्भकालमें स्नान-पोन और सावधानी

गर्भके शुरूके महीनोंमें उबकाईके साथ-साथ ग्रन्थजर्मी हा सकती है, अथवा यह शिंसायत कुछ महीने बाद भी हो सकती है। इसमें पेटमें दर्द और कलेजेके जन्त्र जलन होना सम्भव है। शुरूके महीनोंमें उबकाई न आकर सिर्फ ग्रन्थजर्मी ही हो सकती है या ये दोनों तक्लीफें साथ-साथ चल सकती हैं। गर्भके शुरूके महीने बीत जानेपर जब ग्रन्थजर्मीकी शिकायत होती है तब उसका कारण यह होता है कि गर्भ ऊपरकी ओर बढ़ जाता है और इसमें पेटपर दबाव पड़ता है। ग्रन्थजर्मीकी तक्लीफ दूर करनेके लिए कोई राम-बाण औषध नहीं बतायी जा सकती। तक्लीफ न जाय तो दवा प्रलते रहना चाहिये। इस तरह जिस दवासे फायदा मालूम पड़े उसीका सेवन करना चाहिये। ग्रन्थजर्मीके लिए नीचे लिखे उपाय बताये जाते हैं—

१—ग्याना थोड़ी तादादमें और थोड़ी थोड़ी देर पर स्नाना चाहिये। सुनह और शामके भोजनके समय दूध, पानी आदि पदार्थोंसे परहेज रखना चाहिये। माँके महीनोंमें जब गर्भके दबावके कारण पागाना होनेमें तक्लीफ होती है, उस समय गप्पा करनेमें बड़ा लाभ होता है।

२—यदि भोजन करनेमें थोड़ी देर बाद पेटमें दर्द होता हो या नेचेनी मालूम पड़ती हो, तो भोजनके शुरूमें या कुछ देर पहले (क्षार, एल्कली) का सेवन करना चाहिये। क्षारसे बनी बहुतरी दवाएँ और चूर्ण मिलते हैं। इनमें एकाधिको आजमाया जा सकता है। कुछ क्षारीय औषधियाँ ये हैं—

(१) मिल्क आफ मैगनेशिया,

(२) ऐण्टासिड पिल्स,

(३) सोडामिण्ट्स इत्यादि

(४) चायके चम्मच परापर सोडा पाइकार्न गरम पानीमें डाल कर पीना भी फायदेमन्द होता है

३—पेटमें अम्ल (एसिड) न होनेके कारण भी बन्धनमी हो सकती है। ऐसी हालतमें एक बड़ा चम्मच सिरका पाना सुफीद होगा या डाक्टरकी रायसे कोई सिरकेवाली औषध लेनी चाहिये।

४—एक गिलास गरम पानीमें दो बूँद पिपरमिंटका सत्त और एक चायके चम्मच भर चीनी डालकर चायकी तरह पीरे या रे पीनेसे भी फायदा होता है।

५—पेटकी गड़बड़ी शान्त करनेवाली डाक्टरी दवाआसे अक्सर फायदा होता है।

दौत

गर्भके शुरूके महीनोंमें किसी दन्त चिकित्सकके द्वारा दौताका परीक्षा करा लेनी चाहिये। दौतामें गड़बड़े हो गये हों तो उन्हें भरवा लेना चाहिये और बिप फेलनेके गस्ते बन्द कर देने चाहिये। दौताका छीजना जल्द बन्द होना चाहिये क्योंकि पेटमें पनपनेवाले बच्चेके लिए कैल्शियमकी जरूरत रहती है, और यदि माताके ग्लान पानमें इतनी कैल्शियम नहीं होती जिससे बच्चेकी जरूरत रफा हो, तो बच्चा अपनी जरूरतकी चीज माँकी हड्डियों और दौतासे खाँचता है। यदि दौतामें छेद या गड़बड़े हो जाते हों तो जबे ढीली पड़ जाती है और दौत जल्दी छीजने लगते हैं। ऐसी हालतमें दौताके जहरको निकलना देना चाहिये ताकि वह शरीरमें फेलने न पाये और उसके कारण प्रसवके समय विपाक

रक्तकी (सेप्टिक फाण्ड्रिजेशन) प्रीमारियाँ होनेकी कम सम्भावना रहे। दौत निकलवाना हो तो स्त्रीको कोकेन इत्यादिके इंजेक्शन लगाने निकलवाना चाहिये ताकि गर्भपर जरूर न पहुँचे।

स्नान

गर्भवतीको एमे पानीसे नहीं नहाना चाहिये जो बहुत गर्म हो। शुरूके महीनोमे बहुत ज्यादा गर्म पानीसे नहानेसे रक्तका जमाव इतना ज्यादा हो जाता है कि गर्भ गिर जानेका डर रहता है। प्रसव होनेके दो हफ्ते पहले गन्दगीके कामोसे बचना चाहिये और ट्यूब पेशाव करने और नहानेके पहले हाथोंको अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना चाहिये ताकि योनिमें किसी तरह गन्दा पानी न जाने पाये। यह साधानी इसलिए भी जरूरी है कि जहरीले कीटाणु योनिमें न चले जायें और प्रसवके समय योनिको दूषित न करें।

दूध लेना

गर्भवती स्त्रीको दूध हर्गिज नहीं लेना चाहिये, हाँ, यदि गिंसके हुए गर्भाशयको यथास्थान करनेके लिए उसने डाक्टरकी सलाहसे योनिमें कोई यत्र (एप्लायस) लगाया हो या उसकी योनिमें किसी तरहका खाव हुआ हो तो वह दूध ले सकती है। यदि दूध लेना बहुत ही जरूरी हो तो पानी गुनगुना होना चाहिये, बहुत गर्म नहा। साथ ही, पानीका बर्तन बहुत उँचाई पर नहा रखना चाहिये ताकि पानीकी धारका बेग जोरका न हो। यदि गर्भाशयके आगे बढ आनेपर उसे ठीक करनेके लिए योनिमें अन्तर कोई यत्र लगाया गया हो तो प्रसव होनेके तीन चार हफ्ते पहले उसे निम्न लेना चाहिये। (नियो चित्र न० १६)

कोष्ठमद्धता

गर्भकी अवस्थामे कब्जियत होना कोई अनोखी बात नहीं

के कब्ज होने दिया जाय और बादको कड़ा जुलाव लेना पड़े। बहुत ज्यादा जुलाव लेकर कोठा साफ करनेसे उन स्त्रियोंको, जिनका पहले गर्भपात हो चुका हो, फिर गर्भ गिरनेका डर रहता है। वनस्पति या जड़ी बूटीके ऐसे हल्के जुलाव ही लेने चाहिये जिनसे पेट मुलायम हो जाय और किसी तरहका नुकसान न हो। रातको सोते वक्त एक चम्मच लिक्विड पैराफिनका सेवन कर लेना ही काफी है।

सहवास

जीव विज्ञानकी निशुद्ध दृष्टिसे देखा जाय तो योन क्रियाका प्रकृत प्रयोजन है सन्तानोत्पादन। परन्तु अनेक पीढ़ियोंसे जो चाल चल पड़ी है और जैसी शिक्षा-दीक्षा मिलती आ रही है, उसमें सहवासके इस प्रयोजनका रूप बदल गया है। कितनी ही जातिके पशु गर्भक समय योन क्रिया नहीं करते। गर्भकी अवस्थामें सहवास जारी रखा जाय या नहीं—यह ऐसा प्रश्न है जिसका निर्णय स्वयं स्त्रीको करना चाहिये। उन्तेरे लोग गर्भावस्थामें सहवास जारी रखते हैं और इससे कोई ग़रबी नहीं होती। हाँ, यह बात जरूर है कि जिस स्त्रीका गर्भ पहले गिर चुका हो, वह यदि सहवास जारी रखेगी तो उसके गर्भपात हो जानेकी बहुत-कुछ सम्भावना है। सहवास करनेसे गर्भपात हो जानेका कारण कुछ तो यह होता है कि गर्भाशयपर शारीरिक दबाव पड़ता है और कुछ श्रोणीचक्रके अवयवोंमें रक्तका जमाव हो जाता है। गर्भास्थतिके पिछले महीनोंमें सहवास करनेसे गर्भपात होनेका कारण यह है कि आनन्दोन्मादके समय गर्भाशयकी पेशियाँ बहुत देरतकके लिए सिकुडती और मिमटती रहती हैं।

कुछ स्त्रियोंका कहना है कि गर्भकी अवस्थामें या उन्चा

जतक उनका दूध पीता रहता है, उन्हें सहवासकी रचि नहीं होती। इसके निपरीत कुछ स्त्रियाँ गर्भकी अवस्थामे ही सहवास अधिक इच्छुक हो उठती हैं। इसका कारण यह हो सकता है कि गर्भ निरोधक वस्तुओंके व्यवहारमे पहले जो दिक्कते सहवामें महसूस होती रही, अब उन वस्तुओंका व्यवहार छोड़ देनेसे दिककते जाती रही। यह भी कारण हो सकता है कि गर्भावस्थामे यौन-प्रथियाँ अधिक क्रियाशील हो जाती हैं। ऐसी भी स्त्रियाँ हैं जिन्हें गर्भकी अवस्थामे सहाय्य करना कतई पसन्द नहीं है, फिर भी वे अपने पतियोंका मन रखनेके लिए सहवासके लिए राजी हो जाती हैं, इस डरसे कि पति दूसरा दरवाजा झाँकने न लगे। यह भी हो सकता है कि वे प्रियारी नहीं चाहती कि उनके पति अपनी यौन प्रवृत्ति शान्त करनेसे वंचित रहे।

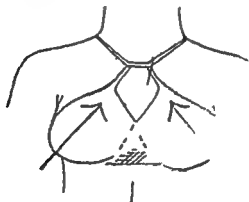
यदि स्त्रीको सहवासकी इच्छा न हो या इससे उसे डर लगता हो, तो वह अन्य अनेक प्रकारसे अपना प्रेम प्रकट करके अपने पतिके मनोवेगको शान्त रख सकती है। यह स्त्रीका काम है कि वह पतिको सन्तुष्ट रखनेकी चेष्टा करे क्योंकि जब पुरुष यह जानता है कि उसकी पत्नी गर्भवती है और यह गर्भ उन दोनोंके सम्बन्धका परिणाम है, तब पतिका पत्नीके प्रति प्रेम बढ़ जाता है और उससे सहवास करनेकी इच्छा भी प्रबल हो जाती है। कुछ स्त्रियोंका कहना है कि गर्भके लिए ही सहवास किया जाता है, इसलिए जब गर्भ रह ही गया, तब फिर सहवाससे क्या प्रयोजन ? वे इसे सहन नहीं कर सकती। ऐसी स्त्रियोंको इस प्रश्नपर अपने पतियोंके दृष्टिकोणसे विचार करना चाहिये और इस विषयमें उनसे समझौता कर लेना चाहिये।

पहले जिस स्त्रीके गर्भभाव या गर्भपात हो चुका हो या जिसे इसके हो जानेका डर हो, ऐसी स्त्रीको गर्भकी अवस्थामें,

जहाँतक हो सके, सहवासमें मग्न बचते रहना चाहिये, या यदि यह सहवास करे भी तो कमसे कम उस हफ्तेमें न करे जो कि उसके गर्भिणी न होनेकी अवस्थामें उसके मासिक रक्त स्रावका हफ्ता हो सकता था। सहवासका बाद पेटमें दर्द होना या अन्तरकोई चीज फटती हुई—सी मालूम पड़ना गर्भपात होनेकी साफ चेतावनी है। गर्भके अन्तिम महीनेमें सहवास वर्जित नहीं करना चाहिये ताकि योनि-मार्ग, जहाँतक सम्भव हो, साफ-सुथरा रहे आर उसमें बाहरी कीटाणु प्रवेश न करने पाये। गर्भावस्थाका समय जैसे-जैसे आगे बढ़ता जाता है, उसे-उैसे सहवास करनेमें यह अनुभव होता है कि स्त्रीको पीठके सहारे बिल लेटनेमें दिक्कत होती है और करपटके उल लेटनेमें मुर्झा जाता है।

पहनावा

गर्भकी अवस्थामें कपड़े हल्के आर ढीले पहनना चाहिये

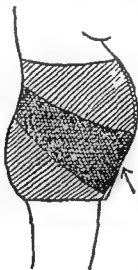


चित्र न० १७—सही पहनावा

पोशाक घेरी न हो सके
अतीसो मनाग रहनी

चाहिये । उड़ते हुए स्तनोंके जोड़नेको सम्हालनेवाली कुर्ता इस टगमे पहननी चाहिये कि स्तनोंकी ठिपनियोंपर दबाव न पड़े ।

जिस स्त्रीके स्तन आगेकी ओर ज्यादा उठे हुए हों और इस लिए बुके पड़ते हों, उसे अग्रेजी ढाँगी स्ट्रेपटार चोली या ब्रेसियर रिबन लगाकर पहननी चाहिये जैसा कि चित्र न० १७ में दिखाया गया है । इसमें स्तन ऊपरको उठे हुए और अन्दरकी ओर बुके



चित्र न० १८—पेड़ पर पट्टी बाँधनेका तरीका

हुए-भरे रहेंगे । गर्भके शुरूके महीनोंमें इलैस्टिकका कमरबन्ध या पेट्टी बाँधनेसे आराम मिलता है । जब पेट बढ जाता है और पेट्टी पेड़के ऊपर तक नहीं पहुँच पाती, तब पेट्टीको क्रेपकी पट्टीके सहारे बाँधना चाहिये जैसा कि चित्र न० १८ में दिखाया गया है । गर्भवतीके पेट और कमरपर बाँधने लायक चौड़ी पेट्टियाँ

डाक्टरगानोमें मिलती हैं। डाक्टरकी सलाहमें अपने ठीक नापकी पेटी लेकर बाँधना उत्तम है।

किसीसे भ्रामने निकलनेमें शरम मालूम होनेपर माडीका आँचल कुँड लम्बा कर देने पुटनेतक लम्बा कोट पहनने या हुपट्टा, ओढनी जगेर ओढ लेनेमें बड़ा हुआ पेट लोगोंकी नजरमें छिपा रहेगा।

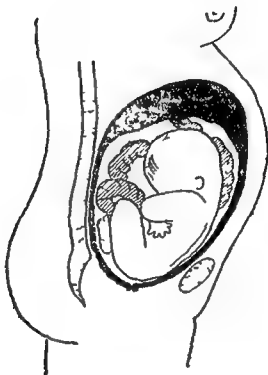
खेलकूद और व्यायाम

गर्भवतीको सिर्फ इतना टहलना चाहिये जिससे थकावट न आये। टहलना तन्दुरुस्तीके लिए ऐसी कसरत है जिससे कोई नुकसान नहीं होता। गर्भके शुरूमें आसानीसे साइकिल चलाना जारी रखा जा सकता है जबतक कि गिरनेका डर न हो। गर्भवती स्त्रीको साइकिल चलानेमें टहलनेमें अक्सर कम मेहनत पड़ती है। जिन्हें टेनिस या बैडमिंटन खेलनेकी आदत हो, ये गर्भके शुरूमें महीनोमें ये खेल खेल सकती हैं, परन्तु जोर भी ऐसा न लें, हाकी इत्यादि, जिसमें ज्यादा मेहनत पड़ती हो, ग़तरनाक होता है। घोड़ेकी सवारी भी यथामुम्भन न करनी चाहिये और तेरनेसे भी बचना चाहिये, विशेषकर उनको जिन्हें ठण्डे पानीकी आदत न हो।

कोई कारण नहीं है कि गर्भवती स्त्री मोटर न चलाये या उसमें न बैठे। हाँ, उसे हण्डल धुमाकर मोटर स्टार्ट न करनी चाहिये और मोटरमें गद्दीका पिछला हिस्सा आगेकी तरफ करके बैठना चाहिये ताकि 'भीट का युकाव' नीचेकी ओर रहे। उसमें

❖ यूरोपम स्त्रियोंको कमर पेटी बसे रहनेकी आदत होती है, इसलिए गभावस्थामें उन् पेटी जिस तरह बाँधनी चाहिये उसीसे हिदायत यहाँ की गयी है। भारतीय स्त्रियाँ अधिकतर साडी या लहंगा पहनती हैं इसलिए उन् पेटी बाँधनेकी आमतौरसे जम्बूत नहा है।

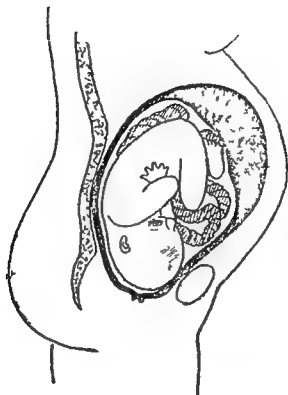
महीनोंमें यह दर्द खासकरके पेटमें सामने और पाठनी ओर होता है। पेट और कमरमें इलेस्टिकसी चौड़ी पट्टी बाँधनेसे बहुत सहारा मिलता है। यदि पेटमें उबे फन्का गया हो और निम



चित्र न० १९—गर्भमें बच्चा जिसका स्थिर ऊपरकी ओर है

धैलीमें यह हो उसमें पानीकी तादाद ज्यादा हो, तो ऐसी कमर पेटी बाँधना जरूरी है जिससे पेट के निचले हिस्सेको सहारा मिले और वह कुछ ऊपरको उठा हुआ रह सके।

पेड़ का टर्न इन बातोंके अलावा कुछ गभीर हालतकी रज-
हसे भी हो सकता है। गर्भका जाग्रम यदि गर्भाशयमें न हो कर
उसकी नालीमें हो, तो शुरूमें हफ्तोमें पेड़ के निचले हिस्सेमें



चित्र न० २०—गमम पक्षा जिसका सिर नाचेकी ओर है

बगलकी तरफ झूल उठ खड़ा होता है। ऐसा बहुत कम होता
है पर इस तरफसे जेसुव नहा रहना चाहिये। गुर्दमें किसी तर-
हकी खराबी हो तो गुर्दमें भी दर्द होता है, माथ ही बुरा और

गर्भपात रोकनेके लिए सावधानी

गर्भवतीके नहानेका पानी बहुत गर्म नहीं होना चाहिये । गर्भ रहनेके पहले जिम ममत्र मामिस रज स्राव हुआ करता था गर्भ होनेके बाद हर महीनेके उस नियत समयमें महवाममें उचका चाहिये और गर्भके प्रारम्भिक महीनोंमें उक्त अवसरपर बकायद पेन करनेवाले मेहनतके काम भी नहीं करने चाहिये । किसी भी अवस्थामें गर्भवती स्त्रीका उचरना भारी बोझ उठाना या सहमा कोई बहुत बड़ी मसवण करना ठीक नहीं । किसी ऊँची जगहपर कोई चीज रखना हो या वहाँमें कोई चीज गतारनी हो, तो उचकना नहीं चाहिये, बल्कि तिपाई बगैरहपर चढ़कर वह काम कर लेना चाहिये । ऐसा कोई भी काम नहीं करना चाहिये जिसे करनेके लिए कूटना पड़े या बचका खाना पड़े । कजियत नहीं होने देना चाहिये । नशीली दस्तुआंसे परहेज रखना चाहिये ।

चिकित्सा—यदि गर्भपात होनेके लक्षण प्रकट हो तो डाक्टरकी सलाह तुरन्त लेनी चाहिये और उसकी हिदायतके मुताबिक चुपचाप बिस्तरपर लेटे रहना चाहिये । योनिमें रक्त जाना बन्द हो जानेके बाद भी कुछ दिनोंतक इसी तरह आराम करना चाहिये और सहवास तो और भी अधिक दिनोंके लिए बिल्कुल बन्द कर देना चाहिये । यदि पहले महवामके कारण ही गर्भपात हो चुका हो तो सहवाम हगिज नहीं करना चाहिये । कजियत दूर करनेके लिए एक बड़ा चम्मच लिक्विड पैराफिन सुनह-शाम पीना चाहिये । यदि मलावरोध हो तो एनीमा (पिचकारी) का प्रयोग किया जा सकता है । बड़ा जुलान लेनेसे गर्भपात हो सकता है । आवश्यक हो तो डाक्टर हार मोनफा[†] इंजेक्शन दे सकता है ।

[†] Harmone

गर्भावस्थामें खानपान

गर्भवर्तीके खानपानमें नीचे लिखी वस्तुएँ हानी चाहिये—
माग जातीय द्रव्य (प्रोटीन)—

इसके लिए ये माग हैं—दूध, अण्डा, पनीर, मछली,
गोश्त ।

चरी जातीय द्रव्य—

चरी घी इत्यादि जो हफ्तेमें ३ छट्ठासमें कम न हो । अगर
घनजमी हा जाती हो, तो घी रंग में तली और मुनी हुई चीज
नहीं खानी चाहिये ।

पाक जातीय द्रव्य (पारबोहाइड्रेट्स)—

ताने साग-ग्रात, फल, मूल । ये अपने प्रकृत रूपमें, अर्थात्
रंग में भूने या पकाये हुए, जितने खाये जा सके, खान चाहिये,
क्योंकि इनमें आवश्यक खनिज और लवण द्रव्य प्राप्त होते हैं ।
दूध—

स्वाभाविक भोजनके अलावा आध सेरमें तीन पाउन्स दूध
रोज पीना चाहिये जिसमें बच्ची जरूरतके लिए काफी कैल्शियम
मिल सके । यदि ताजा दूध वर्गित न हो, तो पेटेट जमाया हुआ
दूध या दूधकी चुकनीका इस्तेमाल किया जा सकता है । शरीरमें
कैल्शियमकी कमी कैल्शियम-टेबलेट खाकर भी पूरी की जा
सकती है ।

लोहा जातीय द्रव्य—

लोहा इन चीजोंमें ज्यादा होता है—

मछलीका जिगर, अण्डेके भीतरका पीला भाग, साग-सब्जी,
खामर सोया, सरसोंका साग, सुखाया हुआ आलूबुखारा,
अजीर, नारियल, चाकलेट इत्यादि । पेटके बच्चेको अपने जिगरमें
लोहा संचित रखना बहुत जरूरी है ताकि यह उस वक्तक काम

दे जयतम् वह सिर्फ दूधपर ही रहेगा आर दूधमें लोहा निलकुल नहीं होता ।

आयोडिन—

आयोडिन समुद्री मछली आर मछलीके तेल (काडलियर आयल) में रहता है । दूध, अनानाम, गाजर, हरी सेम, सोया, करमन्हा इत्यादिमें भी यह कम मात्रामें रहता है ।

पानी—

कमसे कम डेढ़ सर पानी रोज पीना चाहिये । गहूतरे फल मूलों ओर शाक-सब्जीमें भी काफी पानी रहता है इसलिए उनके प्रयोगमें भी इसकी कुछ पूर्ति हो सकती है ।

विटामिन—(पोषक तत्व)

गर्भवती स्त्रीके लिए विटामिन सेवन करनेकी खास जरूरत है ।

विटामिन 'ग' से छुतेली बीमारियोंका प्रतिकार होता है । यह साग-सब्जीमें ज्यादा पाया जाता है, खासकर सोया, चुकन्दर, करमकल्ला इत्यादिमें । यह टमाटर मटरठीमा, सेम गाजर ओर बोडकी फलीमें भी होता है । मसूरन, दूध, काट लियर आयल, नारियलका तेल, अण्डेके अन्तरका पीला हिस्सा इत्यादिमें भी यह पाया जाता है । वच्चा स्वभाविक रूपसे पेटमें पनपे इसने लिए इस विटामिनकी सख्त जरूरत होती है । 'काट लियर आयल कैप्सूल' का सेवन करनेसे माताका शरीर यह विटामिन काफी तादादमें हामिल करता है ।

विटामिन 'बी' से म्नायनिक रोगोंका प्रतिकार होता है । यह अनाजके छिलके सहित दानेमें, मटरमें, मेमके बीजमें ओर अण्डेके अन्तरके पीले हिस्सेमें पाया जाता है । आलू, साग और दूधमें यह कम तादादमें रहता है । दवाखानोंमें इस विटामिनके टेब्लेट मिलते हैं । इनका सेवन किया जा सकता है ।

विटामिन 'सी' से साधारण दुर्बलताका प्रतिहार होता है। यह गोश्त, दूध, ताजे फलों और ताजी तरकारियोंमें रहता है। इस विटामिनको प्राप्त करनेके लिए सबसे अच्छी चीजें हैं—सन्तरा, नींबू, काला मुनक्का, कच्चे अखरोटका भुरगा, अजमोदा और टमाटर। इस विटामिनके पेटेंट टेबलेट भी मिलते हैं।

विटामिन 'डी' अस्थिकृशता (हड्डियोंकी कमजोरी)का प्रतिहार करता है। दूध और हड्डियाँ ठीक तरीकेसे बन मक्के, इसके लिए इस विटामिनकी जरूरत पड़ती है। राख जस्तुओंमें यह विटामिन कृत्रिम प्रकाशकी आभाके द्वारा बढ़ाया जा सकता है। इसी प्रकार गर्भवती स्त्री भी सूर्यके प्रकाशमें शरीरको खुला रखकर इस विटामिनको ग्रहण कर सकती है। यह विटामिन 'काड लिनर आयल' (मछलीके तेल)में मौजूद रहता है। जो गाय ताजी हरी घास खाती है या ऐसी सानी खाती है जिसपर यथेष्ट सूर्यका प्रकाश पड़ा हो, उसके दूधमें यह विटामिन पाया जाता है।

विटामिन 'ई' उत्पादन शक्ति प्रदान करता है। यह जौ, गेहूँ, जलपाईके तेल वगैर में पाया जाता है। यह विटामिन केपसूल (रोलसे ढकी हुई टिकिया) के रूपमें दवाखानोंमें मिलता है।

गर्भवतीके लिए निर्धारित भोजन*

प्रातः काल बिस्तरेसे उठनेपर—

सन्तरेका रस पानी और चीनी मिलाकर पीना चाहिये।

❖ भोजनकी यह तालिका अधिकतर विलासती ढंगके खानपानका है और इसलिए यह भारतीय नारियोंके लिए सर्वोत्तम उपयुक्त शायद न होगी। फिर भी गर्भवतीके लिए उपयोगी भोजन निश्चित करनेके लिए इससे सहायता मिल सकती है।

नाश्ता—

रलिया (पारिन्) या एसी ही आर कोई चीज तथा दूध । हल्की
ऑरमे ज्वाला हुआ फल या मेवा । टोस्ट मक्खन और मुग्गा ।

११ गे दिने—

कहना, ओरलटिन, माग्माइट या ऐसी ही किसी वस्तुके
साथ न्य ।

दोपहरका भोजन—

भोजनके कुछ घेर पहले एक गिलास पानी पीना । गमाके
मोममे—सलाद (मर्ची साग-मर्जी) और अण्डा या पनीर ।
अण्डा बेकन पकाया हुआ न्य या मिल्क पुडिंग (Milk
Pudding) आर फ ।

जाडेमे—स्नायिष्ट भोजन, मिल्क पुडिंग और मिल् मने तो
फल भी ।

सातरे पहर—

दो या तीन ज्वाला चाय जिममे दूध ज्यादा टाला गया हो
और मुरब्बा, केक और मक्खन लगी पावरोटी ।

रातरा भोजन—

भोजनके जरा घेर पहले एक गिलास पानी पीना । गाढा या
पतला शोरुआ, गोश्त या मठली और साग-मर्जी । मिठाई
या फल

यदि सम्भव हो तो रातके लिए जो भोजन उपर बताया गया
है उमे निम्नमें ग्याना बेहतर है और रातको कुछ हल्का भोजन
कर लेना चाहिये ।

यदि उदहजमीकी शिकायत रहती हो तो भोजनका क्रम निम्न
लिखित होना चाहिये —

सबेरे बिस्तरेसे उठनेके पहले—

सेकी हुई पावरोटी और मीठे फलका रस ।

नाश्ता—

कोई हलकी चीज और फल । टोस्ट, मम्पन, और मुरगा ।

एक प्याला दूध ।

११ बजे दिनको—

टूट, नो प्रिसकुट और मम्पन ।

१ बजे दिनको—

भोजनसे जरा दूर पहले एक गिलास पानी पीना । मांस या मछली और माग-सब्जी, पनीर, मिठाई या ताजा फल तीसरे पहर—

अच्छी तरह दूध देकर प्रनार्थी हुई चाय दो प्याला । पात्रोटी, मम्पन और केक ।

सात बजे शामको—

हलका भोजन, जैसे—अण्डा, आमलेट, टमाटरके साथ टोस्ट, मछली या मुनासिर समझा जाय तो अण्डा देकर पकाया हुआ दूध और ताजा फल ।

दस बजे रातको—

एक गिलास ओवलटिन और नो प्रिसकुट ।

भो ए० एफ० गुटमाचर एम० डी० की लिखी पुस्तक “दि स्टोरी आफ ह्यूमन बथ” (मानव ज मकी कथा) के अनुसार गभवतीके लिए यह आहार उपयुक्त होगा—

प्रातः काल—एक गिलास मुसम्मी, स तरे या टमाटरका रस । इससे बाद थोड़ा टहलना चाहिये पर थकान न आने पाये, इसका ध्यान रह ।

जलपानक समय—एक गिलास दूध तथा फल, सलाद, गाजर आदि ग्रहण करना चाहिये । यदि रस खर्चें तो एक अण्डा भा खाया जा सकता है ।

दोपहरको—चोकर सहित आटनी रोटी तथा हरी तरकारी ।

शाकाहारियोंके लिए भोजन

गर्भकी अवस्थामें मांस भोजन कोई बहुत जरूरी नहीं है। गर्भकी अवस्थामें जो अक्सर रक्तोप हो जाता है, शाकाहारी माता प्रायः उसमें बरी रहती है और मांसाहारी माताएं समान ही तन्दुरुस्त बच्चे पैदा करती हैं। मटर, मेम, पाना, पत्नीर और अण्डेसे मांस मछलीका काम निकल सकता है। शहतूत और फल इन्डानुसार लिये जा सकते हैं। दूध, गेहूँ और ताजी हरी तरकारियोंसे विटामिन 'ए' और 'टी' काफी मिल सकते हैं। हरी तरकारियोंमें और कच्ची मांस-सब्जियोंमें लोहा रहता है। यदि इन्हें काफी पानामें खाया जाय तो मछली बगैरहका जिगर (लिवर) खानेकी जरूरत न रहेगी। दूध, गाजर, आलू, अना, मांस हरी मेम, मोया, और अण्डा—इनमें आयोडिन रहता है।

पदपान

(इन्स्पेक्ट जैसे ठंडे पेशमें रहनेवाली गर्भिणीके लिए) कभी कभी कुछ मद्य पी लेनेमें, या आदत हो तो गोज एक गिलास पियर पी लेनेमें, कोई हर्ज नहीं है किन्तु कड़ी शराबमें बचना चाहिये। यदि रक्तके रक्तकी बीमारी हो तो किसी तरहकी भी शराब नहीं पीनी चाहिये।

शामक अल्पपानके समय—५२।

रात्रिमें—भोजनके पूर्व लगभग आध घण्टा लेटकर आराम करना चाहिये। तत्पश्चात् चोकर सहित आटेकी पृथी शारोटी खायी जा सकती है।

सोते समय एक गिलास दूध लेना चाहिये।

सामान्यतः हरी तरकारी, फल तथा दूध ज्यादा लें। दिन भरमें गिलास पानी अवश्य पीना चाहिये। आलू, चावल तथा मिठाईका प्रयोग जहाँतक हो सम्भवा किया जाय। घीमें तली चीज तथा नमक कम खाना चाहिये। उ महीनेमें यदि नमक खाया ही न जाय तो बेहतर हो।

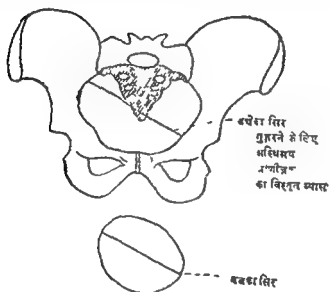
८—प्रसव कैसे होता है ?

बच्चे जन्म होनेके पहले गर्भदेवी यातें घटित होती हैं। पैदा होनेके पहले बच्चा गर्भाशयमें हाथ-पैर मोड़कर कलेजेसे चिपका रहता है। नीचेकी ओर या तो उमका सिर रहता है या चूतड़। अतएव इन दोनोंमें जो अंग नीचेकी ओर रहता है, प्रसवके समय वही पहले गर्भाशयसे बाहर निकलता है।

जब बच्चा पैदा होता है उसके पहलेतक गर्भाशय-ग्रीवाका मुँह बन्द रहता है। बच्चा पैदा होनेके वक्त यह ग्रीवा फैलकर इतनी चौड़ी हो जाती है कि बच्चा उसमेंसे आसानीसे निकल सके। जरायुका मुँह योनिसे मिला रहता है। उस समय योनि भी फैलकर इतनी चौड़ी हो जाती है कि बच्चा उससे निकल आता है। यह मार्ग माताके श्रोणीचक्रकी हड्डियोंके ढाँचेके घेरेमें रहता है। (देखो चित्र न० २१)

यदि बच्चा और उससे निकलनेका मार्ग एक दूसरेके अनुरूप होते हैं तो प्रसव स्वाभाविक रीतिसे हो जाता है। यदि मार्गमें कसावट होती है अर्थात् बच्चा उसमें कमकर अमाता है तो प्रसव पीडाके अन्तमें डाक्टरको सँजसीके द्वारा बच्चेको निकालना पड़ता है। यदि हड्डियोंसे घिरा मार्ग बच्चेके निकलनेके लिए बहुत ही छोटा होता है तो पेट चाक करनेकी नीयत आती है। इसका यह अर्थ है कि बच्चेको निकालनेके लिए माताके पेटमें नश्वर लगा कर गर्भाशयको चीरना पड़ता है। साधारणतया प्रसवके पहले ही डाक्टर परीक्षा करके यह बात बता सकता है कि प्रसवके लिए चीर फाड़ करनेकी जरूरत होगी या नहीं। परन्तु निश्चित रूपसे ऐसी कोई बात पहलेसे बता देना कभी कभी बहुत ही कठिन होता

हैं और ऐसी अवस्था में यह देखने के लिए इन्तजार करना पड़ता है कि प्रसव अपने-आप होता है या नहीं। छोटे कर्की स्त्रियाँ जो यह आशका करने की जरूरत नहीं है कि उन्हें प्रसवने लिए चीगा



चित्र न० २१—श्रोणीचक्र की अस्थियाँ

लगाना पड़ेगा। नइतरकी जरूरत सिर्फ इसी बातपर मुनहसर है कि बच्चे के सिरका आकार और माता के श्रोणीचक्रका घेरा मापमें एक दूसरेके अनुरूप है या नहीं।

प्रसव के प्रथम लक्षण

नीचे लिखी तीन घटनाओंमेंसे किसी एकके होनेमें उच्चा पैग होनेकी प्रारम्भिक अवस्था सचित होती है—

- (१) प्रसव पीड़ाका होना,
- (२) रक्त रजित आव होना,

(३) शिर्षिका फटना और पानी छटना

प्रसव-पीड़ा—

पेटमें तार-तार 'पीर' (पेन्ना) उठना साधारणतः इस बातकी प्रथम सूचना देता है कि प्रसवका कार्य आरम्भ हो गया । प्रसव कार्यमें आरम्भमें 'पीड़ा या पेन्ना' कहना युक्ति-संगत नहीं है क्योंकि प्रसवक लिए पीड़ा या पेन्ना नहीं होता । प्रत्येक "पीर" या पीड़ा जो उठती हुई मालूम होती है, वस्तुतः गर्भाशयकी पेशियोंका संकोचन या मिडना है । यदि गर्भाशय या कोसरे ऊपर हाथ रखकर देखा जाय तो पीड़ा उठनेके समय यानी पेशियोंके मिडनेके वक्त, वहाँ रुड़ापन मालूम होगा और "पीर" उठर जानेके वक्त वह जगह मुलायम जान पड़ेगी । गर्भके दोपरे कुछ महीनोंमें समय-समयपर गर्भाशयका संकोचन होता है । इस तरहके संकोचनमें कोई पीड़ा नहीं होती पर स्त्रीको यह मालूम पड़ता है कि वहाँ रुड़ा हो गया है या अड गया है ।

प्रसव आरम्भ होनेके समय गर्भाशयका संकोचन या तो पेटमें सामनेकी तरफ मालूम देता है या पीठकी ओरसे शुरू हो कर सामनेकी ओर आता हुआ जान पड़ता है । यह संकोचन अनियमित रूपसे देर-देरपर होता है, इसलिए स्त्री यह ठीक-ठीक नहीं जान पाती कि प्रसवका समय आ गया है या नहीं । कभी कभी तो यह संकोचन क्रिया धटोंके अन्तरपर हुआ करती है और होकर एकत्र शान्त हो जाती है । ऐसी अवस्थामें तो या तीन हफ्ते टल जाते हैं और प्रसव तब तक नहीं होता ।

साधारणतः यह कहा जा सकता है कि जबतक रक्त-रजित श्राव न हो और पानी न छुटे तब तक स्त्रीको प्रसवके लिए प्रसूति गृह या अस्पतालमें जानेकी जरूरत नहीं । गर्भाशयकी संकोचन क्रियाका आरम्भ इस बातकी चेतावनी है कि स्त्रीको प्रसवके लिए तैयार हो जाना चाहिये । यदि संकोचन

प्रिया शुरू हो जाय और उत्तरोत्तर जल्दी-जल्दी होने लगे तो प्रसवके लिए अस्पताल या प्रसवगृहमें चले जाना ही अच्छा है। आरम्भमें यह समीचन ५२ मिनटके अन्तरपर होता है। फिर यह अन्तर घटते-घटते ३ में १ मिनट तक हो जाता है।

रक्त रन्ध्र साव—

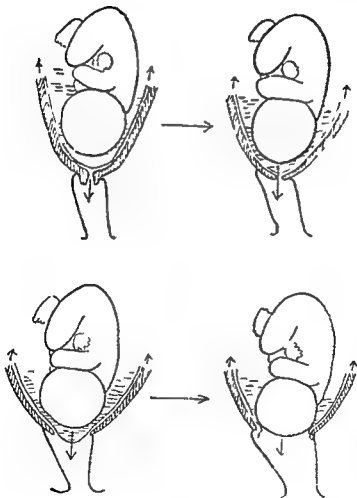
यह रक्त-रजित साव गर्भाशय-श्रीयामें होता है। यद्यपि मामूली तोर पर इसमें यह सूचित होता है कि प्रसव नया आरम्भ हो गया, फिर भी यह प्रसव प्रियाके पहलेकी अपेक्षा हो सकती है और कभी-कभी इस सावका होना मालूम ही नहीं होता क्योंकि यह पानी छूटनेके साथ-साथ होता है।

पानी छूटना—

पानी छूटना उस अवस्थाको कहलाता है जब गर्भाशयमें पानीमें भरी हुई यह झिल्ली या बैली फटती है, जिसमें बच्चा तैरता रहता है। बैलीमें पानीकी मिक्चर टेढ़ पायसे ठ पायतक या इससे भी ज्यादा होती है। बैलीके फटने पर कभी-कभी पानी एक-एक झंझमें फूट पड़ता है और बहुत ज्यादा पानी एक-दरंगी ही निकल जाता है। कभी-कभी पानी बूँद-बूँद हो कर रिसना शुरू होता है और इसी तरह रिमता रहता है। यदि बैली शुरूमें ही फट जाती है और अधिकांश जल एक-दरंगी ही निकल जाता है, तो ऐसा प्रसव 'शुष्क प्रसव' कहा जाता है। यद्यपि इस घटनाके कारण कभी-कभी प्रसवमें देर लगती है, पर साधारणतः प्रसव मामूली ढंगसे हो जाता है।

प्रकृति सारा प्रसव उड़े कोशलसे करती है। प्रसवके पहले तक गर्भाशय श्रीवाका मुँह खुल रहता है, प्रसवके समय यह नाली काफी उद सके, इसमें लिए पानीवाली बैली नीचेकी ओर मनसे ज्यादा फूली रहती है। यह फूला हुआ हिस्सा आगेकी तरफ

जोर मारता है जिससे गर्भाशय-ग्रीवा बढ़ जाती है और उसका मुँह खुल जाता है। बच्चे बहुत ज्यादा नीचे की तरफ मरक आने



चित्र न० २२—प्रसवक्रियाकी सिलसिलेवार अवस्थाएँ

के पहले ही थैली फट सकती है। अथवा यह भी हो सकता है कि यदि अन्तिम क्षणतक थैली अपने-आप न फटे और बच्चा निकल सकता हो तो टांस्टर या नाईका यह थैली फाड़नी पड़े। (देखो चित्र न० २०)

कभी-कभी पानी आर पक्ष समेत उन्ध थैली व्याक्री ल्यो निकल पड़ती है। इसी अवस्थामे थैली फाड़कर पक्षा निकाल लिया जाता है। कभी-कभी पानी बहुत जल्दी छुटनेके कारण पक्षा समयसे पहले ही पेना हो जाता है। यदि किसी कारणसे प्रसव जल्दी कराना होता है तो टांस्टर जान मूझकर अन्दरकी थैली फाड़कर पानी बाहर निकाल देता है और तब पक्षा निकल आता है।

अक्सर पक्षा होनेके ठीक समयके कुछ क्षण पहले ही पानी छुटना शुरू हो जाता है और फिर भी प्रसव नहीं होता। इसका कारण शायद यह होता है कि थैली नीचेकी ओर नहीं बल्कि गलफ़ी तरफ फटती है और पक्षा माताके श्रोणीचक्रमे धँस जाता है जिसमे मार्गका छेद बन्द हो जाता है और सिर्फ थोड़ा सा पानी निकल कर रह जाता है।

जब पानी छुटने लगे तब स्त्रीको चाहिये कि जहाँतक सम्भव हो लेटी रहे, जिसमे प्रसव-कार्यके आरम्भमे ही सारा पानी न निकल जाय। साथ ही स्नान भी नहीं करना चाहिये और न पनीमा ही लेना चाहिये क्योंकि ऐसा करनेमे रोग-वृषित कीटाणु थैलीके फटे हुए रास्तेसे गर्भाशयमे पहुँच सकते हैं।

यदि प्रसवके समय स्त्री घरमे दूर कहीं बाहर हो और पानी छुटना शुरू हो जाय तो साफ-सुथरा तौलिया व्यवहार करना चाहिये और तुरन्त प्रसूतिगृहवाले अस्पतालमे जानेका इन्तजाम करना चाहिये।

प्रसवकी प्रथम अवस्था

प्रसव त्रियाकी प्रथम अवस्था उस समयको कहते हैं जब गर्भाशयकी प्रीया चोनी होती-होती पूरे तौरसे गुठ जाती है। इस कार्यमें सब क्रियोंके लिए एक-सा समय नहीं लगता। यदि गर्भमें प्रथम सन्तान हो तो गर्भाशयकी प्रीया गुलनेमें औसतन बारहसे चौन्ह घंटे लगते हैं, दूसरी सन्तानके वक्त ६-७ घण्टे। पूरी प्रसव त्रियामें कभी कभी दो या तीन दिन लगते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि इस समूची अवधिमें स्त्रीको लगातार पीड़ा अनुभव करनी पड़ती है। बात यां होती है कि गर्भाशयका संकोचन आरम्भ होता है, फिर ठहर जाता है, उसमें नाच बह फिर शुरू होता है और फिर शान्त हो जाता है। इसी तरह बार बार होता रहता है, कभी देर-देर पर और कभी जल्दी जल्दी। यदि प्रसव त्रियाकी अवधि लम्बी होती है तो संकोचन उतनी जल्दी जल्दी और उतना तीव्र नहीं होता जितना कि उस अवस्थामें जब बच्चा चटपट पैदा हो जाता है।

प्रसव त्रियाकी प्रथम अवस्था बहुत ही कष्टदायक हो सकती है, क्योंकि इस अवस्थाको जल्दीसे खत्म करनेका कोई उपाय नहीं है। जबतक पानी न छुटे, जबतक स्त्री अपना मामूली काम धन्धा कर सकती है या कहीं आ जा सकती है। पानी छुटने पर उसे शान्त भावसे बिस्तरेपर बैठ जाना चाहिये। उसकी सगिनी साथिने उसमें पास रहनी चाहिये जिनसे बातचीत करनेमें उसका मन रहले और गर्भाशयके संकोचनकी ओर उसका ध्यान न जाय। इस संकोचनके कष्टको अर्थात् “पीरो”को दूर करनेका कोई उपाय नहीं है। यदि “पीरो” बहुत देरतक उठती रहे तो कोई सेहत पहुँचानेवाली या नौद लानेवाली दवा (डाक्टरकी सलाहसे) दी जा सकती है जिससे आराम मिले और नौद आ जाय। प्रसवकी प्रथम अवस्थाके अन्तिम भागमें गर्भाशयके संकोचनके साथ ही

पीठमें बड़े जोरका दर्द भी उठ सकता है परन्तु वह ज्यादा देर नहीं ठहरता। यह दर्द तो इस बातका आभाजनक लक्षण है कि अब दूसरी अवस्था आरम्भ होनेवाली है।

प्रसवकी दूसरी अवस्था

प्रसव त्रियारी दूसरी अवस्थाके आनेपर "पीरों" का तीर-तरीका पट्ट जाता है। इस तरहकी "पीरों" विशेष प्रयोजनमें होती है। य अव जल्दी-जल्दी और नियमित अन्तर पर होती हैं। गर्भाशयकी पेशियोंका सकाचन जोरमें होने लगता है। परन्तु पहले जिस तरहमें गर्भाशय मिडुडता सिमटता था, यह सकाचन उसमें कुछ दूसरे तरीकेका होता है क्योंकि अब स्त्रीको मजबूर होकर कोंगना पड़ता है। प्रत्यक्ष तार काँपनेसे उष्मा नीचेकी ओर रिसकता है और उसका जो अग आगे रहता है, उसे स्थान देती हुई गह जहाँतक चौड़ी हो सकती है, हो जाती है।

उष्मा ज्याँ-या नीचे रिसकता है, त्याँ-त्या स्त्रीको ऐसा मालूम देता है मानो कोई चीज पासानेवाली राहसे ढरेली जा रही है। यहातक कि वह महमस करती है कि मानो बड़े जोरका पागाना लगा है। ऐसा तभी मालूम देता है जब योनिका सनसे निचला हिस्सा फैलने या चौड़ा होने लगता है। जब बच्चेका सिर बाहर निकलनेपर होता है, तब स्त्रीको योनि-मार्गका बाहरी मुँह चौड़ा होता हुआ मालूम देता है। यही वह राह है, जिसके चौड़े हो जानेसे उष्मा अन्दरसे बाहर निकल आता है।

कभी-कभी योनि मार्गका बाहरी मुँह जितना चाहिये उतना अपने आप नहीं खुलता। ऐसी हालतमें डाक्टर उस स्थानको एक तरफमें काट देता है जिसमें उच्चेका सिर आसानीसे बाहर निकल आये। इस तरह काटनेमें जरा भी तकलीफ नहीं

होती। कभी-कभी डाक्टरका यह काम प्रकृति आप ही कर देती है, अर्थात्, योनिद्वारका किनारा अपने आप कुठ फटकर चिर जाता है। अन्तिम पार कसकर कागते समय माताको यह मालूम पड़ सकता है कि बच्चेका सिर बाहर आ गया है। इसके बाद जरा देरका ठहराव होता है। ठहराव झमटिण होता है कि नया बल इकट्ठा करके फिर मफोचन हो जिससे बच्चेके कंधे और बाकी सारी देह बाहर आ जायें।

इस ठहरावके समयमें माता यदि होठमें रहती है, तो उसे बच्चे का सोंस लेना सुनाई पड़ता है। इस समय दाई या डाक्टर बच्चे के मुँह और नाकपरसे पानी पोंछ देते हैं जिसमें वह आसानीसे सोंस ले सके। यदि नाडा बच्चेके गलेसे लिपटा हुआ रहता है, तो उसे हटा देना पड़ता है ताकि सिरके बादके अंग जो योनिके भीतर हैं, आसानीसे बाहर आ सकें। दो तीन मिनटके अन्तरमें बाद अन्तिम बारके मफोचनसे बच्चेकी बाकी देह धक्का मारकर बाहर निकल पड़ती है।

इस प्रकार जब बच्चेका जन्म हो जाता है तब माताको थोड़ी चैन मिलती है और उसे इस कठिन कार्यकी सफलतापर शान्ति एवं सन्तोष प्राप्त होते हैं। जिस माताका बच्चा इस स्वाभाविक रीतिसे होता है, वह तुरन्त पूछती है कि लडका हुआ है या लडकी, और बच्चेकी “कहाँ कहीं” सुनकर वह बहुत खुश होती है।

प्रथम सन्तानके लिए प्रसव क्रियाकी दूसरी अवस्थामें साधारणतः आध घंटेसे एक घंटे तकका समय लगता है और बादके बच्चोंकी वारी आनेपर आध घंटेसे भी कम समय लगता है। यदि माता काँसकर ठीक ठीक जोर न लगा सके या उचित समयके अन्दर बच्चा आगे न सिसक, तो डाक्टर माताको बेहोश करके औजारोंकी सहायतासे बच्चेको बाहर निकालता

है। ये ओजार टेढ़ी सँडसी में होते हैं जिन्हें बच्चेके सिरके दोनों तरफ लगा दिया जाता है। जैसे-जैसे माँताके गर्भाशयका मकोचन होता है, तैमे तैसे इन ओजारोके सहारे बच्चेको आगेकी ओर सँचना पडता है।

प्रसवकी तीसरी अवस्था

बच्चेके जन्मनेके बाद दाई या डाक्टर माताके पेटपर हाथ रखकर देखते हैं कि गर्भाशयका फिर जेमा सकोचन होना चाहिये वेसा हो रहा है न। पचा पेटा होनेके कुछ मिनट बाद आखिरी बार एक जोरका मकोचन होता है और इससे रेडी, जो कि अमर पाकर गर्भाशयकी दीवार छोड देती है, बाहर निकल आती है। इसके साथ ही कुछ रक्त और रक्तके थक्के भी निकलते हैं।

अब यदि योनिमे किमी तरहका टॉका लगानेकी जरूरत नहीं हो, तो प्रसवकार्य समाप्त समझना चाहिये और माता लेटकर मजेमे आराम कर सकती है। यदि योनिमा मुँह कहींसे कुछ चिर या फट गया हो तो मिर्फ दो एक टॉका लगानेकी जरूरत होगी और यह काम माताको बिना बेहोश किये हो सकता है, क्योंकि इस समय यह स्थल कुछ चेतन्य शून्य सा रहता है। यह काम उस समय किया जाना चाहिये जब रेडी निकलनेका इन्तजार किया जाता हो। यदि योनिद्वार ज्यादा फट गया हो या उसे नश्वर लगाकर बढ़ाया गया हो, तो टॉके लगानेके लिए माताको बेहोश करना पडेगा।

कुछ माताएँ यह देखकर कि जन्मे हुए बच्चेका सिर घेगगा-सा जन्म हुआ है, बहुत परेशान होती हैं। घेगगेपनेका कारण यह होता है कि गर्भाशयसे बाहर निकलते समय बच्चेकी गोपडीकी हड्डियाँ कहीं-कहीं एक दूसरीमे ऊपर हो जाती हैं

ताकि सिरका घेरा ठोटे-से-छोटा होकर तग रास्तेमें गुजर सके। इन हड्डियोंकी बनावट ऐसी होती है कि इनमें कुछ किनारे एक-दूसरेपर चूल्की तरह बैठे हुए रहते हैं और कुछ किनारे ढालों-से होकर एक-दूसरेसे मिले रहते हैं। ऐसी बनावटके कारण कुछ हड्डियाँ आपसमें कहीं-कहीं एक-दूसरीपर चढ़ जाती हैं जिससे गोपडीका घेरा छोटा हो जाता है। घाटको सिरकी बनावट जगह ही अपनी स्वाभाविक अवस्थामें आ जाती है।

प्रसवके लिए माताको बेहोश करना

जिस स्त्रीको यह शिक्षा मिली होती है कि प्रसव करना एक स्वाभाविक घटना है, प्रसव-कालमें उसकी प्रतिक्रिया या वर्तमान उम स्त्रीसे जुटा तरीकेका होता है जो यह माने बैठी है कि बच्चा जनना मुश्किल और खतरनाक काम है। पहले प्रकारकी स्त्री प्रसव पीड़ासे कतई नहीं डरती या उसके बारेमें कोई सोच फिक्र नहीं करती।

जब आदर्श अवस्थाओंमें प्रसव होता है तब जन्माको बेहोश करनेकी जरूरत नहीं पड़ती। यदि स्त्री बेहोश होनेकी दवाका प्रयोग किये बिना ही प्रसवके लिए तैयार हो, तो यह घात उसपर छोड़ देने की चाहिये कि उसे जब इस दवाकी ज़रूरत होगी तब वह इसे आप ही माँग लेगी। वह शायद इस दवाके प्रभपर घातचीत करना भी पसन्द न करेगी क्योंकि उसे पूरा विश्वास होगा कि उसे इसकी ज़रूरत ही न पड़ेगी। उसका यह विचार सत्य हो सकता है, फिर भी किसी भी स्त्रीके जीमें यह डर पैदा नहीं होने देना चाहिये कि यज्ञा असह्य होनेपर भी उसे बेहोशीकी दवा नहीं दी जायगी।

कुछ धातुविज्ञानवेत्ताओंका मत है कि प्रसव-कालमें जो दर्द

होता है वह पहलेहीसे डर जानेवा फल है। वशा जननेके सम्बन्धमें एक गलत धारणा सभ्यताके विकासके साथ साथ चली आ रही है। यह ठर मनकी उसी गलत धारणाका फल है और मनकी अचेतन अवस्थामें रहता है अर्थात् मनमें इस तरह समाया रहता है कि इसका होना मालूम नहीं होता। आन्तिम अवस्थामें रहनेवाली जगली या गँवार स्त्रियोंको वशा प्रसव करनेमें कोई तकलीफ नहीं होती। सभ्य है, जत्र ये रेतोपर काम करती हैं तभी उन्हें प्रसव पीड़ा आरम्भ होनेका अनुभव हो। ठीक वक्त आनेपर ये किसी झाड़ीकी आड़में चली जायँगी और वहीं बिना कष्टके वन्दे प्रसव हो जायगा।

गर्भाशयमें पेशिय के दो समुदाय होते हैं। ऊपर जिस डरका जित्त किया गया है उससे कारण इन पेशियोंके दोनों समुदायोंके पारस्परिक सम्बन्धमें रुकावट होती है। एक समुदायको फेलना या टीला होना चाहिये जिससे गर्भाशयकी ग्रीवा गुले ओर दूसरे समुदायको वन्देके चारों तरफसे सिजुडना चाहिय जिससे वन्देको गर्भाशयमें बाहर ढकेल जानेमें सहायता मिले। यदि मांसपेशियावा यह कार्य निम्न रूपमें होता है तो प्रसवका काम बिना पीडाके ही हो जाता है। परन्तु यदि दर्दका डर मौजूद रहता है तो जिन तन्तुओंको फेलना ओर गुलना चाहिये ये ऐंठने लगते हैं ओर प्रसवका सारा काम अत्यन्त कठिन पीडा देनेवाला हो जाता है। इस मतके माननेवाले लोग अपने सम्पर्कमें आयी हुई स्त्रियोंको प्रसवके समय बदन ढीला रखनेकी शिखा देकर उन्हें बिना पीडा ओर कष्टके प्रसव करानेमें सफल होते हैं। प्रसव कालमें ये स्त्रियाँ अपनी प्राप्त की हुई शिक्षा काममें लाती हैं और इनमें अभिप्रायको सफलता मिलती है।

चेतन्य शून्यता या बेहोशी लानेका उपाय इसीलिए किया जाता है कि वशा प्रसव करनेमें पीडा या दर्द महसूस न हो।

मनसे सरल और हानिरहित उपाय गैस और हवाका एक यत्र है जिमे माता खुद व्यवहार कर सकती है। जब "पीडा" उठती है, तब माता इस यत्रका ढक्कन अपने मुँह और नाकपर रखकर जोरसे साँस रींचती है। यदि गर्भाशयका संकोचन बहुत ही ज्यादा जोरका न हुआ तो जितनी गैस साँससे अन्दर जाती है, वह उस दर्दको बेमालूम-सा बना देनेके लिए काफी है। वेहोशीके इस उपायकी जरूरत उस समयतक नहीं होती जबतक प्रसवकी प्रथम अवस्था पूर्णरूपसे उत्पन्न न हो और पीडा जल्दी नल्ती तथा जोरकी न उठे।

प्रसवके समय वेहोशी लानेके लिए ज्यादातर क्लोरोफार्म व्यवहार किया जाता है। यथा जननेके लिए स्त्रियाँ काफी सन्तोष जनक रूपसे इसका व्यवहार करती हैं। थोड़ा-सा क्लोरोफार्म बेहरेके नकान पर या छिछले प्यालेमें रखी हुई ढईपर छिड़क दिया जाता है और यों ही "पीडा" उठती है वह नकान या 'याला' नाकके पास ले जाया जाता है। इससे उठता हुआ दर्द लुप्त-सा या बेमालूम-सा हो जाता है और बादमें माताको फिर होश आ जाता है।

प्रसवकी दूसरी अवस्थामें क्लोरोफार्मका प्रयोग इस प्रकार किया जा सकता है कि स्त्रीको जरा भी दर्द महसूस न हो, फिर भी वह बच्चेको बाहर निकालनेके लिए अपनी तरफसे जोर लगा सके।

यदि कोई स्त्री नेतरह सशक्त हो और उन्हा जननेकी सारी क्रियाको हीआ समझती हो तो उसके लिए बिना यत्रणाके सन्तान प्रसव करनेकी आधुनिक व्यवस्था "ट्रवाइलाइट स्लीप" का प्रबन्ध करना चाहिये। इस व्यवस्थासे वह बच्चा जन देगी पर प्रसवके समयकी कोई बात न तो जान सकेगी और न याद रख सकेगी। इस दर्जाने मारफाइन (अफीम) और हायोसीन या ऐसे ही अन्य पदार्थोंका मिश्रण होता है, जिसका प्रयोग अक्सर किया जाता है।

९—प्रसवके बाद

गर्भाशय, जो गर्भ-कालमें घच्चा वारण करनेके कारण बढ़कर बहुत बड़े आकारका हो जाता है, प्रसवके बाद घटकर पुनः एक मामूली सेबके परावर अपने स्वाभाविक आकारमें आ जाता है। इस कार्यमें करीब ७ हफ्तोंका समय लगता है। प्रसवके पश्चात् १८ से २० दिनोंतक गर्भाशयमें रक्त-रजित स्राव होता है। शुरूमें इसका रंग चटक लाल होता है और त्निमें कई बार साफ-सुथरी तौलिया बदलनेकी जरूरत होती है। ज्यों-ज्यों गर्भाशय सिकुड़ कर छोटा होता जाता है, त्यों-त्यों स्रावमें कमी होती जाती है और उसमें रक्तका अंश भी घटता जाता है।

इस स्रावके द्वारा गर्भाशयका यह 'अम्लर' निकल जाता है जिसकी जरूरत सिर्फ गर्भकी अवस्थामें होती है। यदि चटक लाल रंगका स्राव बहुत दिनोंतक जारी रहे और इसकी मात्रामें काफी कमी न हो, तो इसमें यह सूचित होता है कि गर्भाशय जैसा चाहिये वैसा सङ्कुचित नहीं हो रहा है। ऐसी हालतमें डॉक्टर सम्भवतः इन्जेक्शन (मुई) देकर इसे ठीक करेगा।

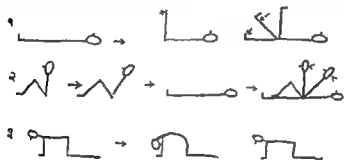
पचा होनेके १२ से १४ दिनोंमें बाद जब माताको अस्पताल में पुर्न मिल जाती है, साधारणतः तबतक यह स्राव नन्द हो जाता है। परन्तु किसी किसी स्त्रीका यह स्राव तीन हफ्ते या इसमें भी ज्यादा समयतक जारी रहता है। यदि यह स्राव ४ से ६ हफ्तेमें अन्दर नन्द न हो, तो डॉक्टरकी राय लेनी चाहिये क्योंकि ऐसी अवस्थासे यह सूचित होता है कि गेर्डीके छोटे-छोटे टुकड़े अन्दर रह गये हैं।

यशा जननेके बाद कितने दिनतक जन्माको पिछौनेपर पड़े रहना चाहिये—इस प्रश्नपर काफी मतभेद हो सकता है और इसका उत्तर कई बातोंपर निर्भर करता है। हमलोग जानते हैं कि जिन देशोंकी अवस्था आज भी आदिमकाल जैसी बनी हुई है, उनकी स्त्रियाँ सड़कोंके किनारे पड़े जनती हैं और तुरन्त उन्हें उठाकर चल सड़ी होती है। इससे यह साफ जाहिर है कि तन्दुरुस्त और जवान स्त्रियाँ, जिन्हें कोई जटिल रोग नहीं है, यदि यशा जननेके दूसरे ही दिन उठ सड़ी हों और चलने फिरने लगे तो शायद इसका कोई बुरा असर उनपर न हो। परन्तु सभ्य देशोंमें प्रसवके बाद माताके लिए कम-से-कम एक हफ्तेतक पिछौनेपर पड़े रहनेकी प्रथा चल पड़ी है। एक बात तो जरूर है कि काम धन्धेसे उकताई हुई माता इस प्रथाके कारण पारिवारिक चिन्ताओंसे दूरी होकर कुछ आराम कर लेती है जिसकी उसे निहायत जरूरत रहती है। इस बीच स्नानोंसे दूध निकलनेका क्रम भी ठीक हो जाता है और बच्चेके सभ्य काम नियमित हो जाते हैं। स्नानपान आदिकी उचित व्यवस्था और आवश्यक देखभालसे रक्त-दोष सम्बन्धी उन जटिलताओंकी सम्भावना कम हो जाती है जो बच्चा पैदा होनेके बाद अक्सर उत्पन्न हो जाया करती है। यदि माता जरूरी आराम न करे और विछौना छोड़कर उठ सड़ी हो, तो वह अपने मामूली काम, जो उसे पहले करने पड़ते थे, बिना किये नहीं रह सकती। इन कामोंमें कोई भारी चीज उठाना या उजनी वालकको गोदमें लेकर चलना भी शामिल है। पर वास्तवमें इन कामोंके करने लगनेके पहले शिथिल अंगोंको इतना अवसर मिलना चाहिये कि वे अपनी स्वाभाविक अवस्थामें आ सकें।

सीधा-साला सामान्य प्रसव होनेपर, जिसमें टॉके बगैरह लगानेकी नीयत नहीं आती, स्त्रीको ८-१० दिनमें निस्तरेसे उठकर

कुर्सी, 'मचिया आदिपर बैठनेकी इजाजत मिल जाती है। वास्तवमें जिस स्त्रीके टॉन्गे लगते हैं या बड़े कष्टसे वन्चा पड़ा होता है उसे इसमें अधिक समयतक बिछोनेपर पड़े रहनेकी जरूरत होती है।

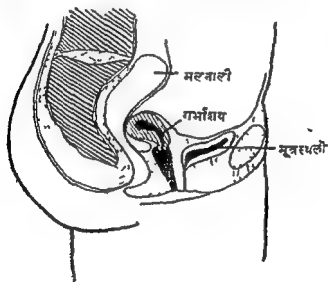
मामूली तौरपर वन्चा पेट होनेके दूसरे ही दिनसे उसे व्यायाम किये जा सकते हैं जो पेट और श्रोणीचक्रकी पेशियोंका साधारण अवस्थामें लाते हैं (पेगो चित्र न० २३)। ये व्यायाम इसलिए आवश्यक हैं कि पेड़की दीवारोंकी पेशियाँ ढ़ककर फेली हुई रहती हैं, रसासुख उस अवस्थामें जब कि वन्चवाली स्त्रीमें



चित्र न० २३—प्रसवके दूसरे ही दिनसे ये व्यायाम किये जा सकते हैं

बहुत ज्यादा पानी भरा रहता है या जोड़ों में पेट होते हैं और श्रोणीचक्रके पेटकी पेशियोंको बहुत ज्यादा खिंचकर वन्चेको बाहर निकलनेके लिए रास्ता देना पड़ता है। पेट पिचकाकर उसमें फूले हुए हिस्सेको समतल करनेसे पेड़की ढाली पेशियाँ फस जाती हैं। यह पेट पिचकानेवाला व्यायाम शुरूमें बैठकर किया जा सकता है और बादको इसे कुछ कठिन बनानेके लिए लेटकर करना चाहिये। यदि श्रोणीचक्रके पेटकी पेशियाँ बहुत ज्यादा खिंचनेके कारण बेतरह ढाली पड़ जाती हैं तो आगे

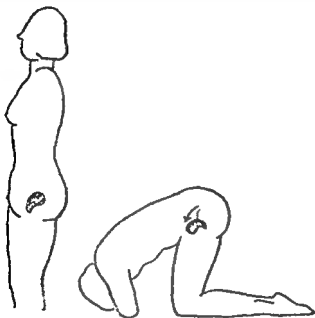
चलकर गर्भाशय नीचेकी ओर खिसक आता है। इन पेशियोंको कसनेका सबसे उत्तम उपाय है मलद्वारकी नालीका मकोचन करना जैसा कि उस समय किया जाता है जब पेशाब रोकना होता है या सरती हुई वायु रोकनी पड़ती है। इसी व्यायामसे माथे पेड़की पेशियोंको भी कसनेका प्रयत्न करना चाहिये। अस्पतालसे आनेके बाद भी यह व्यायाम कुछ दिनोंतक जारी रखना चाहिये। खड़े या बैठे हुए यह व्यायाम मजेमे किया जा सकता है और कोई दूसरा व्यक्ति इसके बारेमें कुछ भी न जान पायेगा। जिस स्त्रीकी योनिमें टॉके लगाये गये हों उसे प्रथम बारह दिनतक यह व्यायाम नहीं करना चाहिये।



चित्र नं० २४—प्रसवके बाद पीछेकी ओर खिसका हुआ गर्भाशय

प्रसवके बाद गर्भाशय बहुत फोमल और ऊपरकी ओर भारी हो जाता है। किसी-किसी स्त्रीके विषयमें ऐसा होता है कि गर्भा

गय आगे न सिसककर पीछे सरक जाता है (देखो चित्र न० २४)। ऐसी अवस्था न आने पाये, इसका साधारणतया यही उपाय है कि स्त्री हर रोज कुछ देरके लिए पेटके बल लेट रहे या अन्धा हो कि घुटनोंके बल आँधी होकर रहे जैसा कि चित्र न० २५ में दिखाया गया है।



चित्र न० २५—प्रसवके बादका व्यायाम

प्रसवके बाद दर्द

जब पहली सन्तान पैदा होती है, तब प्रसवके बाद दर्द नहीं होता, परन्तु दूसरी या उसके बादकी सन्तान उत्पन्न करनेके बाद दर्द होता है। गर्भाशयकी पेशियोंको मकुचित करनेके लिए यह दर्द होना जरूरी है। इस दर्दसे यह लाभ होता है कि प्रसवके बाद जो रक्त या शिल्ली इत्यादिके टूटे-फूटे टुकड़े गर्भाशयमें रह

जाते हैं वे निचुडकर बाहर हो जाते हैं । इस तरह साफ होनेके बाद गर्भाशय अपनी असली हालतमें आ जाता है और फिर मासिक रज स्त्रावके समय तकलीफ होनेकी सम्भावना कम हो जाती है ।

यह दर्द प्रसव होनेके चौग्रीम घटेके बाद शुरू होता है और कई दिनोंतक जारी रहता है । बच्चेको स्तन पान करानेसे गर्भाशयका सफोचन जल्दी-जल्दी ओर बार-बार होता है । जिस समय माता बच्चेको अपना दूध पिलाती रहती है, वम समय उसे गर्भाशयसे रक्त निकलता हुआ मालूम दे सकता है । प्रवृत्ति चाहती है कि माता बच्चेको अपना दूध पिलाये ताकि गर्भाशयके अवयव ठीक हो जायें ।

बच्चेका आहार

जहाँतक सम्भव हो, प्रत्येक माताको स्वयं ही अपना दूध बच्चेको पिलाना चाहिये । नवजात शिशुके पोषणके लिए प्रवृत्तिने स्तनके दूधकी व्यवस्था की है । कुछ कारणोंसे अपना स्तन पान कराना माताके लिए सम्भव नहीं होता, जैसे स्तनकी ठिपकी अन्दरकी ओर धँसी रहना, पेशाबमें चीनी जाना या और किसी तरहकी खास बीमारीका होना । ऐसी हालतमें बच्चेको शीशीके ऊपरी दूधपर रगना ही बुद्धिमानी है । यह सौभाग्यकी बात है कि ऊपरी दूधसे भी बच्चाका पोषण मजेमें होता है । परन्तु जो भी हो, स्तनका दूध पिलानेमें निम्नलिखित लाभ हैं—

(१) स्तनपान कराना बहुत सहज है । इसमें कोई श्रम नहीं होती ।

(२) इस तरहसे छुतेले रोगोंके होनेका डर नहीं रहता जो ऊपरी दूधमें पैदा होते हैं, जैसे मीकमकालिक अतिसार या मायोका यक्ष्मा गेग ।

(३) उच्च अनेक छुतेले रोगोंका प्रतिरोध अधिक अच्छी तरह कर सकता है क्योंकि उसे मातासे दूधके जरिये इम तरहकी शक्ति प्राप्त होती है।

(४) स्तनपान करानेसे माता और बच्चेका पारस्परिक सम्बन्ध घनिष्ठ होता है।

बच्चेका प्रथम आहार—जैसे-जैसे टास्टर जनमे बच्चेको १० या २० घण्टे तक भी माँका दूध पीने नहीं देते और उससे बचलेमे लैस्टोज या ग्लूकोज पानीमे मिलाकर देते है। यद्यपि कुछ ऐसी परिस्थिति आ सकती है जिससे कारण कोई भी बच्चेको २४ घण्टे तक अपना दूध पिलाना न चाहे, फिर भी आमत माता बच्चेके जन्मके ठीक घण्टे बाद उसे अपना दूध पिलानेके लिए उत्सुक हो जाती है। दाईका यह काम होता है कि वह बच्चेके पास खड़ी होकर उसकी सहायता करती है, याने बच्चेको स्तनके नजदीक ले जाकर उसे चुम्कारकर स्तन चुसाती है। जो माता शुरू-शुरूमे अकेली रहकर बच्चेको सम्हालनेमे डरती है वह ऐसी सहायत पा कर खुश होती है।

कुछ माताएँ ऐसी भी है जो बच्चा पैदा होनेसे बच तुरन्त ही उसके साथ अकेली रहना चाहती हैं। वे ओंरोके सामने बच्चेको स्तनपान करानेकी कोशिश करनेमे मजबूत आर शर्माती है और दाईकी दस्तदाजीको नापसन्द करती है। इस तरहकी माता, कबल इसके कि बच्चेको अकेलेमे दूध पिलाये, दाईसे यह प्यार और ममता लेनेकी बुद्धिमानी करती है कि बच्चेको किस ढंगसे गोदमे सम्हालते हुए दूध पिलाया जाता है। यदि बच्चा सतमासा या समयसे पहले जन्मा हुआ हो या कमजोर हो या माँके कमरेमें सील हो तो यह ध्यान रखना चाहिये कि उच्च ज्ञान तैरतक अपने गर्म बिछौनेसे बाहर न रहे।

यदि बच्चेको स्तनपान न करानेसे लिए कोई खास वजह हो

तो बात दूसरी है, वर्ना माता और बच्चेको स्तन-पानकी आजमा-इश करने देना चाहिये। यदि शुरू-शुरूमें क्या स्तन नहीं घूस सकता तो कोई मुजायका नहीं। शुरूके एक-दो दिनोंतक इसे दूध पीनेकी ज्यादा जरूरत भी नहीं रहती। आजमाइशके तौर पर बच्चेका दूध पीनेके लिए कोशिश करना और टिपनीके साथ खेलना, ज्यादा दूध उतरनेमें सहायक होते हैं। जानवरोंके बच्चोंमें अपना आहार प्राप्त करनेकी प्राकृतिक प्रेरणा होती है। ऐसी ही प्रेरणा मानव-सन्तानमें भी होती है और यदि अनसर दिया जाय तो उसे भी प्रायः सफलता मिलती है।

यदि प्रसव मामूली तौरसे हुआ हो तो माताको चाहिये कि बच्चेको पहले-पहल अपना दूध पिलाते समय विस्तरेपर तकियेके सहारे कुछ आगेकी ओर झुककर बैठे। इससे बच्चेका धोझ उसके फलेजेपर नहीं पड़ेगा और उसे स्तनकी टिपनी बच्चेके मुँहमें देनेमें सहूलियत होगी (देखो चित्र न० २६)। बच्चेको ऊनी या गरम कपड़ेमें लपेट लेना चाहिये और उसके गलेपर सादा कपड़ा रख लेना चाहिये ताकि दूध टपकनेसे बच्चेका कपड़ा न भीग जाय।

बच्चेके जन्मके समय माताके स्तनमें पानी-सा तरल पदार्थ होता है और तीसरे या चौथे दिन सानिक दस्तूर दूध उतरता है। यह तरल पदार्थ दूधसे ज्यादा पीला होता है। इसमें चर्बीका अंश बहुत ज्यादा होता है और यह बहुत पुष्टिकारी होता है, अतएव इसका थोड़ा अंश भी बच्चेके पेटमें जानेसे बड़ा काम होता है।

जब स्तनोंमें वास्तविक दूध आता है तब छातियाँ भर जाती हैं और उनमें दर्द मालूम देता है। माताको तबतक पेय पदार्थ कम पीना चाहिये जबतक बच्चा इस योग्य न हो जाय कि भरपूर दूध पीकर स्तनोंको खाली कर दे।

प्रसवके बाद

जब बच्चेका स्तन-पान शुरू होता है तब स्तनामें दूध नहीं होती है और ऐसा मालूम देता है मानों वे एकदम खाली भर गये हैं, परन्तु वास्तवमें रक्त-प्राणिका नाडियोंमें दूध भरा हुआ होता है जो जानेके कारण ऐसा मालूम देता है।



चित्र न० २६—स्तनपान करानेका तरीका

जब स्तनोमें पहले-पहल दूध आता है तब ये इशारे दे सकते हैं कि उनसे दूध उतरना मुश्किल हो जाय। बच्चेको पिलानेके लिए स्तनोको हाथमें निचोड़कर खींचनेवाली शीशी लगाकर थोड़ा-सा दूध निकालना चाहिए। बादको दूध ठीक तौरसे उतरने लगता है। दूसरी ओर से दूध निकालने के लिए शीशी लगाकर थोड़ा-सा दूध निकालना चाहिए।

पीता पीता बच्चा यदि अपना मुँह हटा ले तो छातीसे दूर तक जानेवाली दूधकी धारें छूटती हैं और बच्चेको दूध पीनेमें कठिनाई होती है। ऐसी अवस्थामें थोड़ा सा दूध पहले निचोड़कर फेंक देना चाहिये और तब बच्चेको पिलाना चाहिये। यदि स्तन बहुत भर गये होते हैं तो जो स्तन बच्चा नहीं पीता है उसमें कुछ दूध अपने-आप वह निकलता है और कपड़ा भिगो देता है। कुरतीके अन्दर मुलायम चिथड़ा रखना चाहिये जो उस दूधको सोख ले।

यदि दूध समुचित मात्रामें न उतरता हो तो स्तनोंको धारी धारीसे गरम और ठंडे पानीसे धोना चाहिये। इससे कामयाबी हासिल हो सकती है। दो कटोरे—एकमें गरम और दूसरेमें ठंडा पानी भरकर—विस्तरेके पास तिपाईपर रख लेने चाहिये। खाली पानीकी एक कटली भी पास रहनी चाहिये ताकि जरूरत पड़ने पर इससे पानी लेकर कटोरेमें रखे हुए गरम पानीमें मिलाया जा सके जिसमें उसकी गर्माहट ठीक रहे। पानी इतना गर्म होना चाहिये जितना ज्यादासे ज्यादा सहा जा सके। अब प्रत्येक स्तनको धारी-धारीसे गरम और ठंडे पानीसे पाँचमें दस मिनटतक कई बार धोना चाहिये।

दूधका काफी मात्रामें न उतरना कितनी ही बातोंपर निर्भर है, जैसे—बच्चा ठीकसे दूध न खींच सकता हो, माता चिन्ता फिक्ससे मुद्वितला हो, निम्नोत प्रथियोंसे उचित उत्तेजना न मिलती हो इत्यादि। सबसे उत्तम उत्तेजना यही है कि बच्चा दूध पीकर स्तनोंको खाली कर दे।

पेटा होनेके बाद प्रथम चौबीस घंटोंमें बच्चेको छ-छ घंटेके अन्तरपर माँका दूध पीनेकी जरूरत होती है। प्रत्येक बार प्रत्येक स्तन तीन मिनटसे ज्यादा बच्चेके मुँहमें न रहे, नहीं तो दिपनीकी त्वचाके रंगड़ा जाने या कड़क जानेका डर है। उस

बालके चौबीस घंटों में स्तनपान हर चार घंटों पर कराना चाहिये। छाती से मुँह लगाते ही उच्छ्वा दूध नहीं पीने लगता, बल्कि कुछ देर खेलता है। जितना समय वह खेल मिलाये उसकी गिनती नहाने की चाहिये।

जब तक दूध ठीक तारसे न गतरे और बच्चा उसे समुचित मात्रा में न पीने लगे तब तक उसे लेक्टोज या ग्लूकोज मिलाकर गुणगुना पानी चम्मच में पिलाना चाहिये। एक आउन्स पानी में एक चाय के चम्मच प्रत्येक लेक्टोज या ग्लूकोज डालना चाहिये। यह पानी स्तनपान कराने के बीच के समय में दिन भर में दो या तीन बार पिलाना चाहिये। यदि उच्छ्वा ठीक से चूमना आ गया हो तो वह उसे दूध पिलाने वाली शीशी में जरिये पिलाया जा सकता है। जो बच्चा ठीक से स्तन न चूम सकता हो उसे इस शीशी के जरिये ग्लूकोज का पानी पीने में बड़ी आसानी होगी। इससे शायद यह हो सकता है कि बच्चा फिर स्तनपान से जी चुराने लगे।

स्तनपान का मिलसिला ठीक बैठ जाने पर बच्चे को चार चार घंटों के अन्तर पर माँ का दूध मिलना चाहिये, यशस्त कि जन्म के समय बच्चे का वजन साढ़े तीन सेर या इससे ऊपर रहा हो। साढ़े तीन सेर से कम वजन के बच्चे को स्तनपान तीन-तीन घंटों पर कराना चाहिये। स्तनपान के बीच के समय में दिन भर में दो या तीन बार डाला हुआ पानी पिलाना चाहिये।

स्तनपान कराने वाली माता का भोजन

स्तनों में जब दूध आ जाता है तो ताकतवर बच्चे को उसे पीने में कोई श्रम नहीं होती। जब तक बच्चा दो-दो छटाकने हिसाब से पाँच बार में करीब ढाई पाउ दूध पीता है और इसमें ज्यादा की जरूरत उसे न हो तथा माता के स्तनों से इतना दूध आसानी से निकल आता हो तब तक माता को, जितना पेय

पदार्थ नीचे बताया जाता है, उससे ज्यादा पीनेकी जरूरत सभ वत न होगी।

दिनका प्रथम स्तनपान सवेरे छ बजे कराना चाहिये क्योंकि रात दस बजेके बाद दूध न पिलानेके कारण इस समय स्तनोंमें काफी दूध रहता है। बच्चेको स्तनपान करानेके बाद माता या तो थरमसमें रखी हुई चायका एक प्याला पी ले या आठ बजे जब रोजाना सरेरेकी चाय बने तब एक प्याला पी ले। यदि माताको स्वयं उठकर चाय बनानी पडती हो तो अच्छा हो कि बच्चेको दूध पिलानेके बाद तुरन्त ही एक गिलास सन्तरेका रस पी ले। आठसे नौ बजेके अन्दर नाश्ता करते वक्त एक प्याला कहवा या ओवल्डटिन पीना चाहिये। ग्यारह बजे दूध पीना चाहिये। दिनके भोजनके साथ या उससे पहले माताको एक गिलास पानी या सन्तरेका रस पीना चाहिये और शामको चारसे पाँच बजेके अन्दर चाय लेनी चाहिये। रातके भोजनक समय पेय पदार्थोंमें तरकारीका रस, सन्तरेका रस या सिर्फ पानी पिया जा सकता है।

ऊपर लिखे पेय पदार्थ किसी किसीके लिए जरूरतसे ज्यादा भी हो सकते हैं। ऐसी हालतमें इनमे कमी की जा सकती है। दूसरी ओर यह बात भी है कि यदि इतने तरल पदार्थ लेनेपर भी स्तनमें काफी दूध न आये तो इनकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। साथ ही रातको दस बजे स्तनपान करानेके पहले एक गिलास दूध पीना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है कि स्तनोंसे एक बार दूध काफी उतरता है और दूसरी बार कम। ऐसी हालतमें माताको तरल पदार्थोंके सेवनके समयका ज्यादा आवश्यकतानुसार ठीक बैठ लेना चाहिये।

रात दस बजे स्तनपान करानेके बाद माताको तुरन्त सो जाना चाहिये। रातका समय थोड़ा रहता है, माताको सरेरे छ बजे

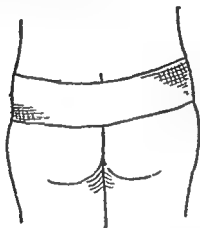
उठना रहता है, इसलिए उसे भरपूर नींद आना जरूरी है। सम्भव हो तो उसे दोपहरको भी कुछ आराम करना चाहिये। इसरी रास तौरसे जरूरत कम हालतमें और भी ज्यादा होती है जब काम ज्यादा या मेहनत करनेकी प्रवृत्तिमें स्तनमें दूधकी कमी होने लगती है। यदि स्तनमें दूध कम उतरने लगे, जैसा कि अस्मर होता है, तो सिर्फ निहायत जरूरी धन्याको टोडकर माताको और कोई काम नहीं करना चाहिये। उसे दिनके नियमित कामोंका ऐसा सिलसिला बाँधना चाहिये कि दोपहरको थका-थेका आराम करना सम्भव हो सके। उसे पेय पदार्थकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। यदि दूध पानेकी रीति न होती हो तो दूधकी मात्रा बढ़ाना जरूरी नहीं है। परन्तु दूधमें जो फैल सियम होता है उसकी कमी क्लसियम टेब्लेट खाकर पूरी करनी चाहिये।

आराम करनेकी अवधि

प्रसवके बाद कितने दिनोंतक बिस्तरपर आराम करना चाहिये—यह प्रत्येक स्त्रीकी आवश्यकताके अनुसार टास्टर बता देता है। प्रसवके समय जिस स्त्रीकी योनिमें टाके देने पड़े हैं उसे कुछ हफ्तोंतक ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे टाँकोंपर जोर पड़े। यदि उसे घरमें झाड़ू-बुहार देना हो तो वह इस कामको घुटनों और हाथोंके बल चलती हुई (अर्थात्, घुटनियों चलकर) करे, ऊँड़ बैठकर, खड़ी होकर या सीढ़ी टाँगोंके बल कमर झुकाकर न करे। वह घरमें बहुत जरा-सा चल फिर सकती है, पर बेजोरत ज्यादा खड़ी न रहे।

यदि पेड़की पेशियोंमें कमजोरी मालूम पड़ती हो तो कमर-पेट की बाँधकर उन्हें सहारा पहुँचाया जा सकता है। इलेस्टिककी एक नये किस्मकी चौड़ी कमरपट्टी इस कामके लिए निकली है

ओर वह बाजारमे मिलती है। कमरमे दर्द हो तो सेहत पानेके लिए इलेस्टिककी चौड़ी पट्टी कमरके चारो ओर बाँधनी चाहिये। इसे कूल्होकी उठी हुई हड्डियोपरसे लपेटना चाहिये, जैसा कि चित्र न० २७ मे दिखाया गया है।



चित्र न० २७—कमरमे इलेस्टिककी पट्टी बाँधनेका तरीका

पागाना धक्कर, साफ और आसानीसे होना चाहिये। कॉरसेसे नाडियोमे और भी कमजोरी आती है।

पहले पेशान रोकनेमे कठिनाई मालूम पड सकती है, पर नवे अध्यायमे बताये हुए व्यायाम करते रहनेसे यह ठीक हो जाता है।

बच्चा पैदा होनेके महीने-दो महीने बाद माताको दन्त चिकित्सकके पास जाकर दाँतोकी परीक्षा करानी चाहिये क्योंकि बच्चा दूधके जरिये उसके शरीरका कैल्सियम माँचता है और इसमे दाँतोका क्षय होता है।

सहवासका पुनरारम्भ

स्त्रियोँ प्राय पूछा करती हैं कि प्रसवके बाद फिर कब सह-

वास आरम्भ किया जा सकता है। इस प्रश्न का कोई निश्चित उत्तर नहीं दिया जा सकता। यदि प्रसवके समय योनिमें टॉके दिये गये हों या वह कहींसे छिल गयी हो या कट गयी हो तो सहवास करनेमें दो-तीन महीनेतक उड़ा कष्ट होगा। गहुतेरी हालनोम प्रसवके एक महीने बाद सहवास करनेमें कोई तकलीफ मालूम नहीं होती। यदि स्त्री स्वयं न चाहे तो इतने समयके पहले पतिको सहवासकी आशा नहा करनी चाहिये।

जन्तक बच्चेका स्ननपान जारी रहता है तबतक स्त्रीको सहवास करना बिल्कुल नापसंद भी हो सकता है। यह शायद एक प्राकृतिक प्रेरणा है। प्रकृति नहीं चाहती कि जन्म एक नया स्ननपान करता है उसी बीच दूसरे बच्चेका गर्भ रह जाय। इसीलिए उसने यह उपाय रचा है।

प्रथम सन्तान पदा होनेके बाद योनि मार्ग अक्सर बड़ा हो जाता है। परन्तु योनि की त्वचामें सिलार्ड (टॉके) पड़नेकी वजहसे या पुरे हुए घावोंके दागकी वजहसे गह्वारा कष्टदायक या शुरू शुरूमें ऐलज्जत हो सकता है। मासपेशियोंके सिखुड़नेसे योनि मार्ग पहलेसे अधिक चुस्त भी मालूम पड़ सकता है। योनिसे रक्त न निकलनेके कारण इसमें शुष्कता आ सकती है और पति पत्नी यह अनुभव कर सकते हैं कि अब उन्हें सहवास त्रिया फिर पहलेकी तरह नये सिरेसे आरम्भ करनी पड़ेगी।

यह सच है कि गहुतेरी स्त्रियाँ जन्तक बच्चा दूध पीता रहता है, गर्भवती नहीं होती, फिर भी ऐसे समयमें गर्भ रह जाना असम्भव नहीं है। यदि इस त्रिपयमें सावधानी न रखी जाय तो मृतिका-गृह (मारी) में निकलनेके एक महीनेके अन्तर ही ओर बिना मासिक रज आवे हुए ही स्त्रीमें गर्भ रह जा सकता है।

१०—बच्चेका स्तनपान और उसकी देखभाल

बच्चेको स्तनका दूध कितनी मात्रामे और कै ठप्के पिलाना चाहिये, इसका कोई कडा और ठोस नियम नहीं बनाया जा सकता। यदि सम्भव हो तो दूध चार-चार घटेपर पिलाना चाहिये। यदि जन्म लेते ही बच्चा घेचैन रहने लगे और तीन-तीन घटेके अन्तरपर भूखा जान पड़े अथवा यदि उसका वजन जल्दी जल्दी घटने लगे तो तीन-तीन घटेके अन्तरपर स्तनपान कराना उचित होगा। इससे जब बच्चेको सन्तोष हो जाय तब इस अन्तर को बढ़ानेकी कोशिश करनी चाहिये।

रातको स्तनपान इसीलिए कराया नहीं जाता कि माताको आराम करनेका मौका मिले। अन्तः यही है कि बच्चेको रातमें दूध पिलानेकी आदत न डाली जाय। यदि बच्चा रातको रोये चिल्लाये तो पहले उसे जरा-सा भी दूध नहीं पिलाना चाहिये। रोनेका कारण जाननेके लिए माताको यह देखना चाहिये कि बच्चेने पेशाब तो नहीं किया है, उसे कोई तकलीफ तो नहीं है या उसका पेट तो नहीं अफर आया है। यदि यह सब कुछ न हो और बच्चेका रोना जारी रहे तो उसे जरा-सा उगाला हुआ पानी (दूध पिलानेवाली) जीशीके जरिये पिला देना चाहिये। यदि ऐसा करनेपर भी बच्चा लगातार रातों रोया चिल्लाया करे और माता उससे आजिज आ जाय तो रातको भी उसे दूध पिला देना लाजिम है। इससे सम्भव है, हफ्ते-दो हफ्ते बाद बच्चेका रातको जागना बन्द हो जाय और तब उसका रातका दूध बन्द किया जा सकता है। यदि रातको नादसे उठकर दूध पिलानेमें माताको

थकान मालूम पड़े तो बच्चेके बारेमें डाक्टरसे राय लेनी चाहिये। यदि डाक्टर उचित समझेगा तो तीन-चार दिनतक वह बच्चेको रात दस बजे दूध पिलानेके समय कोई मेहत पहुँचानेवाली दवा सिलानेके लिए देगा। इससे बच्चेको रातभर नींद आयेगी और जागकर रोने चिल्लानेकी आदत टूट जायगी।

इस बातमें मतभेद है कि प्रत्येक बार दूध पिलानेके समय बच्चेका एक ही स्तनका दूध पिलाना चाहिये या दोनोंका। यदि माताके बहुत-थोड़ा दूध हाता हो तो प्रत्येक बार उसे यह समझ कर अपने स्तन एकदम ग्याली नहीं करा देने चाहिये कि दूसरी बार फिर दूध उतरनेमें मददलियत रहे। अच्छा उपाय तो यह है कि नया अपनी पूरी सूराकका दो तिहाई हिस्सा एक स्तनसे पिये और बाकीका एक तिहाई हिस्सा दूसरेमें। दूसरी बार जब दूध पीनेका समय हो तब वह उस स्तनसे पीना शुरू करे जिसमें पहले कम दूध पिया गया था। यदि माताको यह याद न रहे कि पहले कौनसा स्तन ज्यादा ग्याली हो चुका है तो वह स्तनोंको हाथमें तालकर यह बात जान सकती है। जो स्तन भारी हो पहले उसीका दूध बच्चेको पिलाना चाहिये।

यदि स्तनकी छिपनीकी चमड़ी छिल या कड़क गयी हो और उसमें घावकी सी तन्त्रलीक हो तो एक बार एक स्तनका सारा दूध पिला देना ही अच्छा है जिसमें दूसरे स्तनको आराम होनेके लिए कुछ ज्यादा समय मिल जाय। प्रत्येक बार दूध पिलानेके समय दोनों स्तनोंको काममें लानेका एक यह भी फायदा है कि स्तन बहुत ज्यादा भरकर फूलने नहीं पाता और जब बच्चेका दूध पीना टूट जाता है तब छातीके ज्यादा सिकुड़ने और लटक आनेकी कम सम्भावना रहती है। परन्तु माताको इस विषयमें कट्टर नहीं होना चाहिये। हो सकता है कि दूध पीते हुए बच्चेको चटपट

स्तन बदलना अच्छा न लगे और वह एक ही स्तनसे लगा रहकर अधिक अच्छी तरह दूध पी सकता हो ।

उठ उभे, ग्रासकर वे जो आलसी होते हैं, स्तनसे दूध पीनेके पहले उठ केर टिपनीमें खेलना चाहते हैं । चूंकि टिपनी छूनेकी उत्तेजनासे अन्दरके दूधका प्रवाह जोर मारता है और यथा उस समय खेलमें व्यस्त रहनेके कारण दूध पीनेके लिए तैयार नहीं होता इसलिए उसकी इस आत्तको रोकना चाहिये अथवा स्तनपानके अन्तमें उसे टिपनीसे खेलनेका मौका देना चाहिये । ताकतवर और लोभी उभा दूध पीनेके लिए इतना आतुर रहता है कि वह इस तरह खेलना पसन्द नहीं करता ।

स्तनपान करनेमें कठिनाइयाँ

(१) यदि यथा स्तन न चूस सकता हो तो इसका कारण यह हो सकता है कि उसे टिपनी ठीकसे मुँहमें दबानेमें विवृत होती है । टिपनी इतनी छोटी होगी कि यथा उसे मुँहमें न ले सकता होगा अथवा स्तनमें इतना ज्यादा दूध भर आता होगा कि छाती फूल उठती होगी और टिपनी इस फुलावसे पचक जाती होगी । टिपनीमें रगड़की छोली या चुसनी (निपिल शील्ड) लगानेसे पहली विवृत दूर हो जाती है और पिलानेके पहले स्तनको जरा सा निचोड़ लेनेसे दूसरी कठिनाई चली जाती है ।

(२) यदि यथा दूध पीते-पीते मुँह हटा ले और रोये तो इसका कारण यह हो सकता है कि दूधकी धार इतनी तेजीसे और इतनी ज्यादा छूटती है कि उबके मुँहमें दूध भर जाता है, वह उसका घूँट नहीं उतार सकता और उसका जी अकड़काने लगता है । पिलानेके पहले कुछ दूध निचोड़कर गिरा देनेसे यह समस्या हल हो जायगी ।

(३) कभी कभी यह होता है कि बच्चेने हाथ कपड़ेमें डके

रहनेमें वह दूध नहीं पीता। इसलिए जिस कपड़ेमें बच्चा लिपटा हुआ हो, उसे ढीला करके उसके हाथ बाहर निकाल देने चाहिये। ज्यों-ज्यों बच्चा बड़ा होता है त्यों-त्यों वह अपने हाथ खुद ही कपड़ेमेंसे निकालकर माताके स्तनपर रख लेता है।

(४) यदि बच्चा गोदसे लुढ़का पड़ता हो तो उसे मनत्रतीमें सम्हाले रहना चाहिये। यह अस्मर दया गया है कि बच्चा एकही गोदमें रोता रहता है तो दूसरेकी गोदमें जाते ही चुप हो जाता है। इसका कारण सम्भवतः गोद देनेका अपना-अपना तरीका है।

(५) कभी-कभी बच्चा दूध पीता पीता सो जाता है। हो सकता है कि उसने भर-पेट दूध न पिया हो, अथवा उसका पेट भर भी गया हो, पर माता यही समझती है कि पूरी मात्रा उसने पेटमें नहीं रखी। ताकतवर और चंचल बच्चे १०-५ मिनटमें भर पेट दूध पी लेते हैं। इसके बाद वे सिर्फ स्तन घूमनका खिलवाव किया करते हैं, या फिर जरूरतमें ज्यादा दूध पी लेते हैं, जिसका नतीजा यह होता है कि वे मादको मुँहसे "फटा हुआ" दूध छोड़ते हैं।

कमजोर बच्चोंको भर पेट दूध पीनेमें देर लगती है। यदि माता उस बातका ठीक ठीक अन्दाजा न लगा सके कि बच्चेने स्तनस कितना दूध पी लिया है तो दूध पिलानेके पहले और उसके बाद बच्चेका वजन लेनेसे यह जाना जा सकता है। दोनों वक्तके वजन का फर्क ही पिये हुए दूधकी तौल होगा। यदि दूध पीते पीते बच्चेने टट्टी या पेशाब किया हो और उसकी गद्दी जल गई हो तो दूध की तौलका हिसाब लगाते समय भीगी हुई या जगड़ी हुई गद्दी और सूनी गद्दीके वजनका फर्क भी ध्यानमें रखना चाहिये। यदि दूध पिलाना शुरू करनेके बाद कोई कपड़ा ऊपरसे लगा लिया हो तो बच्चेको फिर वजन करते वक्त उस कपड़ेको हटा देना चाहिये।

प्रजन करनेका कौटा घरमें न हो तो अस्पतालमें जाकर वजन लेनेका इन्तजाम करना चाहिये।

यदि मिना भर भेट दूध पिये बच्चा मो जाय तो स्तनकी दिपनी उसके मुँहसे हटाते ही वह फिर हबुआकर दूध पीने लगेगा क्योंकि यदि वह वास्तवमें भूखा होगा तो स्तनको मुँहसे छोड़ना न चाहेगा। बच्चेको चपत मारकर या चिकोटी फाटकर दूध पिलानेकी कोशिश करना ठीक नहीं, क्योंकि इस तरह त्कि फरनेमे सुकुमार-हृदय बच्चा और भी मुँह मोड़ेगा। यदि वह ज्यादा दूध पीना नहीं चाहता तो उसके साथ जबरनस्ती नहीं करनी चाहिये, क्योंकि इसमे पेटमें वायु भरेगी और बादको पेट अफरेगा।

उदरस्थ वायु-निष्कासन

स्तनपान करते समय बच्चा हवा भी पी जाता है। यह हवा उसके पेटमें इकट्ठी होती है। यदि यह जग्न नहीं हो पाती या अपान वायुके रूपमें निकल नहीं जाती तो इससे पेटमें दर्द होने लगता है। किसी किसी माताकी यह आदत होती है कि वह आधा दूध पिलाकर बच्चेको कंधेसे लगाकर धीरे धीरे उसकी कमर और चूतड़ थपथपाती है जिसमे उसकी वायु सरती है। पूरा दूध पिला चुकनेके बाद भी ऐसा ही करना चाहिये, परन्तु इस बार उतनी सफलता नहीं मिलती, क्योंकि सम्भवत उसे इतनी गहरी नींद आ जाती है कि उसमे हवा निकालनेकी चैतन्यता नहीं आती। घटे-छेद घटेके बाद जब वह सोकर उठता है तब उसे पेटमें भरी हुई वायुसे तकलीफ हो सकती है। ऐसा हो तो उसे बैठकर कमर और चूतड़ थपथपानेसे ही हवा निकल जायगी।

स्तन-सम्बन्धी सावधानी

बच्चेको स्तनपान करानेके कारण यह जरूरी नहीं है कि

माताकी छातियाँ थुकर लटक जायँ और भड़ी हो जायँ। गर्भके समय और स्तनपानके समय जरा मातृगर्भा रगनेसे यह सम्भावना बहुत-बहुत रोकी जा सकती है।

स्तनोंको ठीक-ठीक महाराग मिलना चाहिये। गर्भकी अवस्थाम जो चोली, ब्रेसियर, घाटिन वगैर पहनी जाती थी उसमें जरूर रतके मुताबिक इलेस्टिबल फीता टाँककर उसे इस तरह पहनना चाहिये कि स्तनोंको महाराग मिले और टिपनीपर दबाव न पड़े (देखो सातवाँ अध्याय और चित्र न० १७)। प्रसवके बाद इस बातकी भी मावधानी रखनी चाहिये कि स्तन जरूरतसे ज्यादा दूधसे न भरे रहें। इसके लिए स्त्रीको अपने पेय पदार्थोंको सीमित करना चाहिये और हाथमें निचाऊँकर या ग्रेस्ट पम्प लगाकर स्तनोंसे अतिरिक्त (फाजिल) दूध निकाल देना चाहिये।

स्तनपान करानेके शुरूके दिनोंमें डिपनियोंकी चमड़ी उड़ी जल्दी-जल्दी छिल या फटव जाती है, क्योंकि यह घड़ी मुलायम और नाजुक होती है और चूसे जानेकी रगड़से बड़ी जल्दी इसमें घाव हो जाता है। इससे बचनेका उपाय यह है कि एक बार स्तन उसके मुँहमें डेकर जितना दूध उसे पिलाना हो, पिला दिया जाय, बार-बार डिपनी उसके मुँहमें डालने निकालनेसे वह रगड़ खाती है और फिर उसमें घाव हो जाता है। कुछ बच्चे दूध पीना खतम करनेके बाद भी डिपनीको मुँहमें बसके दाने रहते हैं, इसलिए छुटाते समय लिचावकी बजाहमें वह छिल जाती है। यदि बच्चे के मुँहमें उँगली डालकर उसका निचला जबड़ा आदिस्ते से दबा दिया जाय तो डिपनी आसानीसे निकल आयेगी।

यदि डिपनीमें घाव हो जाय तो प्रत्येक बार दूध पिलानेके बाद उसमें ओर उसके चारों ओरके रगान घेरेमें प्रायस बाल-सम* या टाकटरसे पृष्ठकर ओर कोई मुफाद मलहम लगा देना

चाहिये। फिर जब दूध पिलाना हो तो ग्लिसरिन लगाकर इसे पोछ टालना चाहिये, क्योंकि बच्चेको इसका स्वाद अच्छा न लगेगा। डिपनीका घाव ज्यादा तकलीफ देता हो तो कुछ दिनों तक उसपर रूडकी रोलरी (निपिल रोलर) चढ़ाकर स्ननपान करना चाहिये।

माताको बहुत माफ-सुथरे हाथोंसे स्नन करना चाहिये, क्योंकि मैले हाथोंके जरिये दूषित कीटाणु बड़ी जल्दी प्रायमें प्रवेश कर सकते हैं। इससे स्ननमें फोड़ा हो जा सकता है। यदि डिपनी रगड़ खा गयी हो, ठिलकर लाल हो गयी हो और छुई न जाती हो, जैसा कि अक्सर हुआ करता है, तो स्ननको गर्म पानीसे धोनेकी व्यवस्था करनी चाहिये। पानी इतना गरम हो जितना सह्य जा सके। इसके लिए सबसे अच्छा उपाय यह है कि कटोरेमें गर्म पानी भरकर और उसमें स्नन हुआकर १५ मिनटतक कोहनीके धल लेटे रहना चाहिये। जनतक दर्द या जलन बिल्कुल ठीक न हो जाय, यह काम दो दो घंटोंके अन्तरपर करना चाहिये। इसमें आरम्भमें ही छुत्तैले रोगोंसे भी रक्षा हो जाता है। यदि इस उपायसे फायदा न हो तो डाक्टरसे राय लेनी चाहिये।

बड़ा अच्छा हो कि प्रत्येक बार दूध पिलानेके पहले और बादमें पानीमें सुहागा डालकर उससे स्तनोंको धो डाला जाय। इसमें सन्देह नहीं कि यदि यह काम किया जा सके तो स्पर्श जनित (छुत्तैले) रोगोंसे बहुत-कुछ रक्षा हो सकती है, परन्तु सब समय यह उपाय कामने लाना सम्भव नहीं है। घावपर बाँधने वाले कपड़ेका जरा-सा टुकड़ा (लिण्ट) डिपनीपर रखकर उपरमें चोली या ट्रेसियर पहनना चाहिये। स्तनसे यदि कभी कुछ पनेत्र निम्नले तो यह कपड़ा उसे सोख लेगा और डिपनीपर पपड़ी जमने नहीं पायेगी। इस कपड़ेके टुकड़ेको धोकर फिर व्यवहार

किया जा सकता है। डिपनीपर पपड़ी जम जाय तो उसे आहिस्तेमे पोछकर साफ कर लेनेके बाद स्तनपान कराना चाहिये।

दूधकी अधिकता

स्तनमे जरूरतमे ज्यादा दूध भर जाता हो ना हाथमे निचोड़ कर या दूध निकालनेवाली शीशी (ब्रेस्ट पंप) से जरुरे उसे निकाल देना चाहिये। शीशीका व्यवहार करनेसे पहले, गरम पानीसे धोकर साफ कर लेना चाहिये। पहले उमरा गहरी हिस्सा धोकर तब भीतरी हिस्सा धोना चाहिये, नहीं ना बह चटक जायगी। यदि व्यवहार करनेसे बाद शीशी गरम पानीसे धोयी जाय और चार घंटेके बाद उसकी फिर जरूरत हो तो अच्छा हो कि उसे गरम पानी भरे कटोरेथानमे ही रहने दिया जाय ताकि वह उमामे पड़ी रहकर बीरे गीर ठडी हो और बक्तजरूरत काम आये। यदि गरम पानीमे धोनेसे बाद तुरन्त ही उसे व्यवहार करना हो तो उसका पानी निकालकर उसे साफ तौलिये पर रखकर देना चाहिये ताकि वह इतनी ठडी हो जाय कि सही जा सके। इससे बाद बॉचके चोंगेकी स्तनके मुँहमे लगाकर खड के बल्बको हाथसे पिचमाना आर कुगना चाहिये। ऐसा करनेसे शीशीमे दूध खिचकर आने लगेगा।

यदि माँ हाथसे बल्ब दगाते हुए, दाहिने हाथसे स्तनके हर एक हिस्सेको भी धारी धारीसे दगाया जाय, तो दूध ज्यादा तेजीमे और अधिक मात्रामे निचुड़ आयेगा। जब शीशी दूधमे भर जाय तब स्तनका वह हिस्सा, जहाँ चोंगा चिपका हुआ हो, एक तरफमे जरा सा दबा देना चाहिये ताकि शीशीमे हवा चली जाय और चोंगा आसानीसे हटाया जा सके। शीशीमे करीब सवा तोले दूध अमाता है। यदि इसमे ज्यादा दूध निकालना हो तो शीशीका दूध फेंककर उपर लिखे तरीकेको गेहराना चाहिये।

स्तनको हाथसे निचोडकर दूध निकालनेमें ज्यादा जल्दी और आसानी होती है। माताको पहले अपने हाथ धोकर साफ कर लेने चाहिये और दूध निचोडनेके लिए एक स्याली प्याला अपने पास चौकी या मेजपर रख लेना चाहिये। स्तनको प्यालेसे लगाकर दोनों हाथोंसे पहले एक ओर ओर फिर दूसरी ओर धीरे धीरे दबाना चाहिये (देखो चित्र न० २८)। यदि निचोडा हुआ दूध बादको बच्चेको पिलाना हो तो ऐसे प्यालेमें दूध निचोडना और रखना चाहिये, जो सौलता हुआ पानी छोडकर रोगके कीटाणुओंसे मुक्त किया जा चुका हो।



चित्र न० २८—स्तनसे दूध निचोडनेका तरीका

स्तनपान न करानेका उपाय

यदि बच्चेको स्तनपान करानेके बजाय ऊपरी दूधपर रखनेका निश्चय किया जा चुका हो तो उसे स्तनसे दूध हर्गिज नहीं पिलाना चाहिये। स्तनोंकी छिपनियोंपर डाक्टरी रूई (काटन उल) के मोटे पहल रखकर चारों ओरमें कपडेकी पट्टी कम देनी चाहिये ताकि रूई अपनी जगहपर रूनी रहे। माता जितना ही कम सरल पदार्थोंका सेवन करे उतना ही अच्छा है। सत्रे मूट साल्ट लेना चाहिये ताकि मेदा साफ रहे। परन्तु यदि प्रसवके समय योनिमें टॉके लगाये गये हों तो कउन रहना जरूरी है और मूट साल्टका सेवन नहीं करना चाहिये। स्तनके पसेयको

गेकनेके लिए डाक्टरकी दवा करनी चाहिये। यदि इतनेपर भी छातीमें दूध भर जाय और बच्चेकी मालूम हो तो दवा निकालने वाली शीशीके जरिये इतना दूध निकाल देना चाहिये जिससे सेहत मिले और फिर स्तनोंपर नई रखकर पहलेंकी तरह पट्टे बंध देनी चाहिये।

स्तनपान छुड़ाना

स्तनोंमें कोई तकलीफ न होने पाये—इस दृष्टिसे उच्चैका स्तनपान धीरे धीरे ही छुड़ाना चाहिये। साधारणतया वधवा जन्म पॉथ महीनेका हो जाता है तब शुरूमें उसे दो बजे दिनको स्तनपान करानेके साथ ही कुछ और पेय पदार्थ भी देना चाहिये। इससे वह माँका दूध कम पियेगा। यदि माता अपना दूध छुड़ाना चाहती है तो दो बजे दिनमें उच्चैको स्तनका दूध न पिलाकर गायका दूध ही देना चाहिये। जब वधवा ठीक महीनेका हो जाय तब सवेरे ७ बजेका स्तनपान कराना बन्द किया जा सकता है और उसके पन्जमें सवेरे आठ बजे जई या ओटका उनाला हुआ गाढ़ा पानी पिलाकर उपरसे गायका दूध पिलाया जा सकता है। वच्चैको जन्म दूसरी बार दिनमें एक बजे और तीसरी बार शामको दूध देना चाहिये। वह जैसे जैसे ठोस पदार्थ खाने लगे तैसे तैसे स्तनके दूध की मात्रा कम करते जाना चाहिये। आखिरी आहार उसे रातको ठम बजे देना चाहिये।

यदि इस बातका उचित उपाय कर लिया जाय कि वच्चैको जितने दूधकी जरूरत हो उससे ज्यादा स्तनोंमें इकट्ठा न होने पाय तो स्तनोंमें तकलीफ न होगी। इसके लिए माताको पेय पदार्थ पानेका अपना रस ठीक करना पड़ेगा और उच्चैका दूध छुड़ाने तक उसे इतना कम करना पड़ेगा कि कभी-कभी जी बेचन हो उठेगा।

शीशीसे दूध पिलाना

बच्चेको स्तनपान कराना सदा सम्भव नहीं होता । उमे जन्ममे ही ऊपरी दूध शीशीके जरिये पिलाया जा सकता है या जब माताके स्तनमें दूध यथेष्ट मात्रामे न उतरे तब उसकी जरूरत पड़ सकती है । इसके लिए सुझाये हुए दूधकी बहुत तरहकी पेटेण्ट बुकनी (मिल्क पाउडर) काममे लायी जाती है, पर यहाँ हम गायका दूध शीशीके जरिये कैसे पिलाना चाहिये, सिर्फ इसीका जिक्र करेंगे । बाजारू दूधकी बुकनीके डिब्बोंपर सेवन विधि लिखी ही रहती है ।

सबसे पहली जरूरत इस बातकी है कि दूधका वर्तन, शीशी और चुसनी खूब साफ-सुथरे और स्पश-रोगके कीटाणुओंसे मुक्त हों । सबसे अच्छा उपाय यह है कि दूधका वर्तन तामचीनका (एनेमल्ड) हो और यह अलग रखा जाय । इस वर्तनमें दिनभरके पिलाने लायक गायका दूध, आवश्यकताके अनुसार पानी और चीनी मिलाकर उमाल लेना चाहिये । वर्तनको आगपरसे उतारकर उसपर एक साफ कपडा ढक देना चाहिये और ठंडी जगहमे रख देना चाहिये । यदि कच्चे दूधकी परीक्षा करके यह देख लिया गया हो कि उसमें बक्साके कीटाणु नहीं हैं या रोग-कीटाणु नष्ट कर दिये गये हैं* तो ऐसे दूधको उमालनेकी जरूरत नहीं है ।

जब दूध पिलानेका वक्त नजदीक हो तब ऊपर लिखे ढगसे तैयार किये हुए दूधको खोलते पानीसे धोई हुई शीशीमें, जितना आवश्यक हो, ढाल लेना चाहिये और साफ की हुई चुसनीको शीशीमें लगा देना चाहिये । जिस गरम पानीमें डुबाकर शीशी धोयी गयी हो, अब उसमे दूध भरी शीशी रखी करके रख देनी

* Tuberculin tested of Pasteurized

चाहिये ताकि दूध इतना गरम हो जाय जितना गरम बदनका खून होता है। चूँकि दूधसे पहले शीशीका काँच ही नल्दी गरम होगा, इसलिए थोड़ी थोड़ी देरपर शीशीको पानीसे निकालकर हिला लेना चाहिये जिसमें बीचका ठंडा दूध गरम काँचके स्पर्शमें गरम हो जाय। शीशीका तापमान (गरमाहट) तभी ठीक मानना चाहिये जब गालपर रखनेसे वह मनेकी गरम मालम हो। यदि तापमानने धारमें कुछ शक हो तो शीशीसे दो-चार बूँद दूध उलटे हाथपर टपकाकर उसकी गरमाहट आजमायी जा सकती है।

शीशी और चुसनीके लिए सावधानी

प्रत्येक बार जब दूध पिलाना सतम हो जाय तब शीशी और चुसनीको गरम पानीसे साफ कर लेना चाहिये और शीशीमें सिरेतक ठंडा पानी भर देना चाहिये। जब फिर दूध पिलाना हो तब शीशीका ठंडा पानी फेंक देना चाहिये और शीशी चुसनीको किसी बड़े बर्तनमें रखकर उनपर खोलता हुआ पानी सावधानीसे डालना चाहिये। इस तरह धोयी हुई शीशीमें पहलेसे तैयार रखा दूध जरूरतके मुताबिक डाल देना चाहिये और दूध भरी शीशीको गरम पानीमें खड़ाकर देना चाहिये। जब दूधमें ठीक ठीक (शरीरके तापके बराबर) गरमाहट आ जाय तब उसे बच्चेको पिलाना चाहिये।

बच्चेकी हाजत रफा करना

पंदा होनेके बाद शुरूमें जब भी बच्चेको दूध पिलाया जाय, उसने कपड़े बदल देने चाहिये। अक्सर दूध पिलानेके पहले ही कपड़े बदल लिये जाते हैं, परन्तु इस नियमसे हमेशा काम नहीं चलता। कभी-कभी बच्चेको दूध पीते-पीते ठूँसी या पेजान हो जाता है। यदि वृथा दूध पीनेके दरमियानमें या आखीरमें कपड़ा निगाड देता हो तो उसकी आदतने मुताबिक ही ठीक समयपर

उसे टट्टी-पेशाव करा देना चाहिये और उसका निगाडा हुआ कपडा बदल देना चाहिये ।

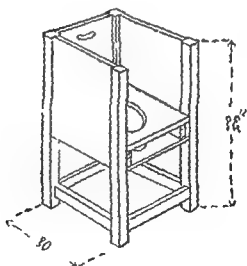
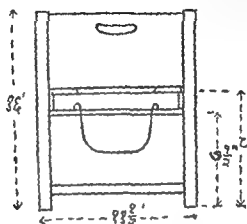
यदि सम्भव हो तो दूध पिलानेके पहले बच्चेको टट्टी फिरनेके वर्तनपर युकाकर पकड़े रहना चाहिये, फिर साफ-सुथरे कपड़े पहना देने चाहिये ताकि दूध पिलानेमे वाद जब उसने पेटकी हवा सरनेके लिए उसकी कमर पीठकी तरफ थपथपायी जाय तब उसे कपडा बदलनेके लिए दिक न किया जाय । यह इसलिए कि दूध पीते ही बच्चेको नींद आ जाती है । जब रातको आखिरी बार उसे दूध पिलाया जाता है, उसके बाद सुनह ६ गजे तक उसका कपडा बदलनेकी जरूरत प्राय नहीं पडती, हाँ, यदि रातको वह रोये चिह्नाये तो बात दूसरी है । जबतक बच्चा बहुत छोटा रहता है, तबतक दूध पीनेके समयको छोडकर हर वक्त ज्यादातर सोता रहता है, परन्तु ज्यों-ज्यों वह बड़ा होता है त्यों त्यों ज्यादा जागा हुआ रहता है और तब उसके निगाडे हुए कपड़े जल्दी-जल्दी बदलने पडते हैं ।

बच्चेका मल-त्याग

नये जनमे बच्चेका मल काला और हरे रंगका होता है । कुछ दिन दूध पीनेके बाद उसके मलका रंग पीला हो जाता है । शुरू शुरूमे कुछ बच्चे दिनमे कई बार अपनी गद्दी या कपड़े निगाड देते हैं, परन्तु धीरे-धीरे उनकी आदत सुधर जाती है और फिर वे दिनमे एक या दो बार टट्टी करने लगते है । छोटी उम्रमे ही उन्हें मिट्टी इत्यादिके वर्तनमे टट्टी करानेकी आदत डाली जा सकती है ।

स्तनका दूध पीनेवाले बच्चे इतनी जल्दी-जल्दी टट्टी नहीं फिरते जितनी कि शीशूके जरिये ऊपरी दूध पीनेवाले बच्चे । कभी-कभी दो-दो, चार-चार दिनतक बच्चेको टट्टी नहीं होती ।

रज्जेका स्तनपान और उसकी देखभाल १३५
 इसमें यदि उसके पेटमें रज्जे नहीं होता, जमान साफ रहती है,
 पेट नहीं अफरता और दही जग भी होती है चुलासा होती है,



चित्र नं० २९—रज्जेक लिए कुर्मी जिसपर बैठकर वह मल मूत्र-
 त्याग कर सके।

तो चिन्ता करनेकी कोई बात नहीं है। इस तरह कई कई दिन टट्टी न होनेकी यह शिकायत प्रायः स्थायी नहीं होती। फिजूल जुल्लाव देनेसे उसे पतली टट्टी होने लगती है और पारानेके ठिकाने (गुदामें) दर्द होने लगता है। एनीमा देकर या साबुनकी बत्ती चढ़ाकर टट्टी कराना, मनोविज्ञान-चेत्ताओंके कथनानुसार, बच्चेके भारी यौन जीवनकी जटिलताओंकी नींव डालना है।

यदि बच्चेको कब्ज हो और सख्त टट्टी होती हो तो इसका कारण यह हो सकता है कि उसके पेटमें पानी शायद उचित मात्रामें नहीं पहुँचता। एक बारमें दूसरी बारके दूध पीनेके बीचके समयमें या दूध पीनेके आध घण्टा पहले, यदि वह जागता रहे तो, उसे पानी पिलाना चाहिये। एक चायके चम्मच बराबर सन्तरेका रस भी उसे दिनमें एक बार पानीमें डालकर देना चाहिये।

जब बच्चेका स्तनपान छुड़ा दिया जाता है, तब शुरू शुरूमें वह जो चीज खाता पीता है, उसे उसी रंगकी टट्टी होती है। यदि माता यह बात ध्यानमें न रखे तो वह बच्चेकी टट्टीकी रंग लाल देखकर भ्रमग्रस्त समझ ले सकती है कि टट्टीमें खून आ रहा है।

रोना-चिल्लाना

बच्चे तरह-तरहसे रोते हैं। उनका दर्दका रोना, गुस्सेका रोना और व्यायामके लिए रोना जुदा-जुदा ढंगका होता है। कौन-सा रोना किस गरजसे है—यह माता जल्दी ही पहचानने लगती है। यदि दर्दका रोना हो तो माताको देखना चाहिये कि बच्चेके कहीं तकलीफ है, पेट तो नहीं अफरा है। उसका भूखका रोना भी दर्दके जैसा ही होता है। यदि इस तरह रोनेके वक्त उसने दूध पीनेका समय न हो तो उसे सिर्फ पानी पिलाकर शान्त करना चाहिये। यदि गुस्सेका रोना हो तो उसे धुमकार-धुचकारकर बहलाना चाहिये।

कुछ उमरुकीना किसी प्रत्यक्ष कारणसे ही रक्त रोते-चिल्लाते हैं। कुछ ऐसे भी होते हैं जो समय-कम रात हैं। ज्यादा रोने वाले उमरुके में दूध पीने से डाका बनन पड़ता है उनके पेट अफरनेकी शिकायत नहीं होती और उनके पेटमें उमरुकी नहीं होता। किन्तु मामूली तौलमें और उमरुकी गतिस्थित व कहीं ज्यादा रक्त चिल्लाते हैं। कहा जाता है कि इस तरह की रक्त चिल्लाते उमरुके पफडाकी बन्दरत हा जाती है। इसी हालतमें इसने मियाय और कुछ नहीं किया जा सकता कि उमरुको इसी जगह टाल दिया जाय तहाँमें उमरु रानेकी आवाज कम सुनाई पड़े। उमरु यह रोना उमरुके प्रिकामकी एक अवस्था है, जिसमेंमें होकर उमरु सुजरना है। ऐसे उमरु समय आनेपर मा-गारणनया और उमरुकी तरह शान्त और मन्तोपी हो जात हैं।

११—वचनकी समस्याएँ

बच्चोंसे व्यवहार प्रतीत करते समय यह महसूस करना जरूरी है कि किन्हीं दो बच्चोंके आचरण एक-से नहीं होते। जैसे शारीरिक गठनकी दृष्टिसे किन्हीं दो मनुष्योंके अंगुठोंकी टोपें एक-सी नहीं होतीं, उसी तरह मानसिक दृष्टिसे दो मनुष्योंके व्यक्तित्व एक-से नहीं होते। इस बातके समझनेमें कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिये जब हम यह देखते हैं कि मातृ और पितृ कुलके निकट और दूरके सम्बन्धियोंकी परम्परागत (मौखिक) कितनी बहुमर्याद प्रवृत्तियाँ, लक्षण और विशेषताएँ बच्चेको वसीयतमे मिलती हैं।

इन जन्मगत विशेषताओंके कारण बच्चोंके स्वभाव एक-दूसरे से बहुत भिन्न होते हैं। यह तो सभी जानते हैं कि शान्त और सन्तोषी बच्चेको सम्हालना जितना सहज है, असन्तोषी, शिष्टी, अधीर या जरा-सेमे विरग जानेवाले बिनपिने बच्चेकी सम्हाल उतनी ही कठिन है। प्रत्येक बच्चेके हृदयके ज्यादासे ज्यादा नजदीक पहुँचनेके लिए जुग-जुदा ढंग अख्तियार करनेकी जरूरत होती है और हर एक स्वभावके अनुसार उससे धर्ताथ करना पड़ता है।

बच्चेके आचरणोंके निर्माणमें चारों ओरके वातावरणका भी बड़ा प्रभाव पड़ता है। यह अपने चारों ओर जो कुछ देखता सुनता है उसका बहुत बड़ा असर उसपर पड़ता है। यही बच्चोंका कायना है। भ्रूण-मिश्राज लोगोंका शान्तिपूर्ण वातावरण बच्चेका स्वभाव अच्छा बनाता है, परन्तु अशान्त और विरोधपूर्ण वातावरण उसमें स्थायित्व दुर्बलता एवं व्यावहारिक

सृष्टि करता है आर वचनकी बहुतेरी निकम्मी आदतोंकी नीप टालता है।

जिस वशेको सम्हालना मुश्किल हो उसे इलाजके लिए किसी मनोवैज्ञानिकके पास ले जाना चाहिये। मनोवैज्ञानिक जतनकर उसके मातापिताके सम्बन्धमें और घरके प्रातापरणके विषयमें पूरी जानकारी हासिल न कर लेगा नन्तर कोई इलाज शुरू न कर सकेगा। अनेक अप्रस्थाओंमें वशेकी नहीं बल्कि उसके मातापिताकी चिकित्साकी जरूरत आ पड़ती है। सम्भव है कि वश्या जन्ममें ही एक नेजरूरी बीज समझा गया हो। चाहे मातापिताने प्रत्यक्ष रूपसे उसपर यह बात जाहिर न होने दी हो, फिर भी शायद वह अपने जीवनकी व्यर्थता आर सबे मनेहकी कर्मा की गन्ध पा गया हो आर इसीलिए उसका आचरण सम्हालके बाहर (दुःसाध्य) हो गया हो।

नकल करनेकी प्रवृत्ति—

बच्चोंमें नकल करनेकी बड़ी ज़रूरत प्रवृत्ति होती है। नकल करके ही वे बहुत कुछ सीखते हैं। औरोका बोलना सुनकर वे बोलना सीखते हैं। जो बच्चा जन्मसे बहरा होता है वह गूंगा भी होता है क्योंकि वह दूसरीकी बोली सुन नहीं सकता आर इस लिए उसकी नकल नहीं कर सकता। उसे बोलना सिखाना पड़ता है, पर उसकी बोली साधारण बच्चोंकी भी नहीं होती।

वश्या जो कुछ देखता-सुनता है, उसकी नकल करता है। जब वह सुलगती हुई अँगोठीकी तरफ पीठ करके अपनी पतलूनकी जेबमें हाथ डालकर अपने पिताकी तरह खड़ा हो जाता है तब देखनेवालोंको बड़ा आनन्द आता है। परन्तु जब वह उस आगमें कोई चीज फेंक देता है (क्योंकि वह पहले किसीको पुरानी चिड़्डी या ऐसी ही कोई चीज आगमें डालते हुए देख चुका है) तब लोग उसपर नाराज होते हैं। वश्या नकल यहाँ दोना ही

जातोंकी करता है, परन्तु उसकी दूसरी नकल—आगमें चीज डाल देना—क्यों अनुचित है—यह उसे समझा देना चाहिये और यही उसका ठीक-ठीक इलाज है। नकल करनेका क्या असर होता है—इसका बड़ा उदाहरण उस समय सामने आया था जब इंग्लैण्डपर जर्मनीके हवाई हमले हो रहे थे। हमलोके वक्त जो माता पिता शान्तचित्त रहते थे उनके बच्चे भी निडर बने रहते थे। बड़ोंको बच्चोंसे व्यवहार-वर्ताव करते समय यह न भूलना चाहिये कि उनकी बातचीत और काम सदा ऐसे होने चाहिये जिनकी नकल करनेसे बच्चोंकी इज्जत हो।

सुझाव—

बच्चाको यदि कोई बात सुझायी जाती है तो वे बड़ी जल्दी उसे ग्रहण कर लेते हैं। उदाहरणके लिए, किसी बच्चेको यह सुझा दीजिये कि 'तुम्हें साग-सब्जी अच्छी नहीं लगेगी क्योंकि तुम्हारे पिताको भी यह नापसन्द थी', तो देखियेगा कि वह साग-सब्जीसे नाक भौं सिकोड़ने लगेगा, परन्तु यदि यही बात किसी जिद्दी बच्चेसे कही जायगी तो उसका आचरण ठीक इसका उलटा होगा।

विवेक-बुद्धि—

कारण सहित यदि कोई बात बच्चोंको समझायी जाती है तो वे चट उसे मान लेते हैं। यदि उनकी पसन्दके खिलाफ कोई काम हो जाय और उसकी मुनासिब वजह उन्हें समझा दी जाय तो वे मान जायेंगे। उदाहरणके लिए यदि उन्हें बताया जाय कि आगमें हाथ डालनेसे हाथ जलेगा और उन्हें तकलीफ होगी तो वे आगसे दूर रहेंगे। परन्तु यदि उन्हें टॉटकर कहा जायगा कि 'आगके पास मत जाओ', तो उनपर बुरा असर पड़ेगा। अतएव प्रत्येक विषयका युक्तियुक्त कारण समझा देनेसे बात उनकी समझमें आ जाती है और वे उसीके अनुसार आचरण करने लगते हैं।

विश्वास—

बच्चेको ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिसमें प्रशंसा विश्वास इनपरसे उठ जाय। जो बात नहीं हो मरती उसे करनेका वादा उन्हें प्रशंसे नहीं करना चाहिये। 'हार्वीके गॉत खानेके और, दिखानेके और'—वाली कहावत चरितार्थ नहीं करनी चाहिये। बच्चा भी हार्वीकी तरह किसी बातको कभी भूलता नहीं। बच्चाको अकलमन्दीके साथ वही करना चाहिये जिसपर उनपर प्रशंसा विश्वास जम आर वह किसी भी होनेवाली बातके लिए पहलेसे ही तैयार रह। ऐसा न होना चाहिये कि वह जो कुछ समझे बड़ा है, ठीक उसमें उलटी बात अचानक उसको सामने आयें। यदि परिवारमें छिन्मीके रखा पेड़ा होनेवाला हो या माता कहीं परदेश जानेवाली हो, तो यह बात उसे पहले ही बता देनी चाहिये। उसे यह सोचनेका मौका हागिज नहीं देना चाहिये कि उसे बोला दिया गया है।

दिखाया—

सभी बच्चे अपना दिखावा बहुत पसन्द करते हैं। जब प्रशंसा आपका ध्यान आकर्षित करनेके लिए ओर अपनी तारीफ करानेकी गरजसे अपनी ममझके मुताबिक कोई बच्चा अकलमन्दीका काम करता है तब उसकी ओर हागिज न देखिये ओर न हँसिये, नहीं तो वह उस कामको दुहरानेका प्रयत्न करेगा। जब प्रशंसे देखते हैं कि उनकी ओर कोई ध्यान नहीं देता तो वे खास तौरसे अपनी अकलमन्दी ओर शोभी दिखानेकी कोशिश करते हैं।

आदत—

बहुत छोटी अवस्थासे ही बच्चोंमें अच्छी बातोंकी आदत डालनी चाहिये। भोजनके पहले हाथ धो लेना और खेलनेके बाद खिलौनोंको ठिकानेसे रख देना,—उचित और अच्छा काम है, यह उन्हें अच्छी तरह दिखला देना चाहिये। सभी वे वादमें ऐसा

करनेके आर्त्तां गनेगे । साथ ही यह भी ध्यान रहे कि जो कुछ भी आन्त टाली जाय, उसमें इतनी कठोरता न आने पाये कि वह प्रेतगाया-सी चिपटकर दुःखगयी हो उठे । उन्हें ऐसी आदत नहीं डालनी चाहिये कि वे निर्वारित की हुई एक ही थाली और गिलासमें सदा खाना खायें और पानी पीयें या मुकुरर न्रिये हुए एक ही विस्तरेपर सोयें । वृत्तोंके दैनिक कार्योंमें किंचित् हँस केर करते रहना चाहिये जिसमें वे किसी रास बातके आर्त्तां न हो जायें और परिस्थितिके अनुसार चल सकें ।

जिम्मेदारी—

छोटी उम्रसे ही बच्चेको जिम्मेदारी देनेकी शिना देनी चाहिये । उसे छोटा मोटा काम करना सीखना चाहिये और अपनेमें छोटाको सहायता पहुँचानी चाहिये । छोटे बच्चे बड़ी आमानीमें कपडे पहनने-उतारनेमें और भोजनके समय रोटी, दाल, तरकारी आदि परसने या टेबिल-फुरसी आदि साफ करनेमें सहायता करना सीख सकते हैं । यदि वे अनुभव कर सकें कि इस तरह वे बड़ोंकी सहायता कर रहे हैं या उनका हाथ बँटा रहे हैं तो यह बात उन्हें बड़ी पसन्द आती है ।

सजा देना—

बच्चोंको इतनी बड़ी सजा नहीं देने चाहिये कि वे झूठ बोलकर या और तरहसे धोखा देकर उससे बचनेकी कोशिश करे । सजा देनेमें पहले बड़ोंको चाहिये कि वे अपनेको बच्चेकी स्थितिमें रखकर यह देखनेकी चेष्टा करें कि आखिर उसने सजा पाने लायक काम किया क्यों । तेशमें आकर सजा कभी नहीं देने चाहिये । जिस सजाकी धमकी दी जाय वह जरूर देने चाहिये, नहीं तो धमकी देनेका कोई अर्थ ही न होगा । बचपनके विवेकहीन ओर अत्यधिक अनुशासनसे बच्चा बड़ा होकर सुलभखुल्ला विद्रोही हो जाता है ।

उन्हेको सजा देनेकी एक बड़ी अच्छी तरकीब यह है कि जो चीज उसे पसन्द हो वे उसे न दी जायें। मिठाई न दी जाय। गिलाने न दिया जायें, मोते वक्त कहानी न सुनायी जाय। सुधारके लिए दण्ड देनेका महत्त्व अवश्य है। स्नाहरणन लिए यदि कोई बच्चा बिना किसी वजहके किसी दूसरे उन्हेको मार देता है तो पहले उन्हेको, जारसे नहीं बल्कि धीरेसे ही, मारकर, उसे यह दण्ड्यगम करा देना चाहिये कि दूसरेको भी हमी ही चोट लगनी है।

प्रोत्साहन—

उन्हेकी तारीफ़ करनी चाहिये और उसे प्रोत्साहन देना चाहिये, नहीं तो वह उदमाशी करके ही लोकाका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करेगा।

नकारात्मक भाव—

जिस उन्हेकी जिद्द हमेशा ठुकरायी जाती हो, जिसपर हर बातमें ज़रूरतसे ज्यादा गेफ़-टोक रखी जाती हो या जो स्नायविक दुर्बलतासे पीड़ित रहता हो, उसमें एक प्रकारका नकारात्मक भाव पैदा हो जाता है। खाओगे ?—नहीं ! सोओगे ?—नहीं ! दूरी जाओगे ?—नहीं ! आर सचमुच वह ऐसा ही करता भी है। न खाता है, न सोता है और न दूरी जाता है। उसे पराक्रम बज्ज रहता है। यदि माता पिता यह जाहिर कर देंगे कि वे बच्चेकी इस हालतमें चिन्तित हैं तो उसकी ये हरकते और भी जोर पकड़ेगी। यदि वे अपनी चिन्ता छिपा सकेंगे तो उसमें लाभ ही होगा। यथा यह सोचकर बड़ा खुश होता है कि उसकी बजहसे घरमें एक हलचल पैदा हो गयी है। उसकी इन हरकतोंकी ओर जितना ही कम ध्यान दिया जायगा उतनी ही जल्दी ये छूट जायेंगी। चूँकि ये लक्षण जम्बुस्थताके भी हो सकते हैं, इसलिए माताको यह दखलना चाहिये कि वह सीमार

तो नहीं है। यदि हो तो उसे डाक्टरको दिखाना चाहिये।

खानेसे मुँह मोड़ना

भूख लगना पाचक रसके स्वस्थ प्रवाहपर निर्भर है। अनेक कारणोंसे इस रसके प्रवाहमें बाधा पहुँच सकती है। यदि बच्चा किसी बातसे चिढ़ गया हो या ऐसी ही कोई अन्य बाधा उसे पहुँची हो, तो उसे कुछ खिलाने पिलानेकी चेष्टा करना व्यर्थ है। उसे खिलाने खेलने देना चाहिये और इस बातका मोका देना चाहिये कि उसमें अपने आप खानेकी इच्छा जाग्रत हो। यदि सोते बच्चेको उठानेपर यह दिखाई पड़े कि ज्यादा कपड़ा पहने या ओढ़े रहनेके कारण वह गरमसे बेचैन है और पसीनेसे तर है, तो उसे पानी पिलाना चाहिये और जब उसका मिजाज ठंडा हो जाय तब खाना खिलाना चाहिये। यदि मौसमकी खराबीकी वजहसे घरके बाहर उसका खेलना-बूढ़ना न हो सकता हो तो उसे घरमें ही, जहाँ तक हो सके, खेल-बूढ़की कसरत कर लेने देना चाहिये।

खाना बच्चेको तभी देना चाहिये जब उसे खानेकी इच्छा हो। यदि वह खाना न चाहता हो तो उसे बहलाने फुसलानेके लिए खिडकीके बाहरकी कोई चीज उँगलीके सकेतसे दिखानी चाहिये या अपने आप खानेके लिए उसके हाथमें चम्मच पकड़ा देना चाहिये। एक कौर खा लेनेपर अक्सर ऐसा होता है कि उसे स्वाद पसंद आता है और वह अधिक खाने लगता है।

यदि वह म्लिङ्गुल न खाना चाहे तो भोजन उसके सामनेसे हटा लेना चाहिये और ऐसा भाव जताना चाहिये मानो उसके खाना न खानेपर कोई ध्यान ही नहीं दिया गया। यदि बच्चा मुँहमें कौर भरकर बैठ जाता है या उसे उगल देता है तो घरमें एक कुहराम मच जाता है। इससे अन्तमें बच्चेकी ही जीत होती है। इस जीतसे उत्साहित होकर वह दूसरे दिन फिर खानेसे मुँह

मोड़ेगा। यदि उसकी इस हरकतपर कोई धरपट्ट धरपट्टे न दिखलाये तो वह दूसरे दिन सम्भवतः अपनी पहले दिनवाली बात भूल जायगा। यदि वह सारा दिन पिना भोजनके ही पिता दे तो उसे कुछ नुकसान न होगा और वह बादमे भोजनकी कमी आप ही पूरी कर लेगा।

कभी-कभी ऐसे बच्चे को दूसरे कमरेमें ले जानेसे, दूसरा कुर्सी या आसनपर बैठानेसे या ऐसे किसी आत्मीये हाथसे खाना खिला देनेसे जो उसके खानेकी परवाह न करे, बड़ा काम निकलता है। माँ या पाप यह देखकर बड़े निराश होते हैं कि जो खाना उन्होंने बनाया है उसे बच्चा नहीं खाता और बच्चा उनकी निराशा को ताड़कर मानो मन ही मन खुश होता है।

बच्चा यदि कोई खास चीज न खाना चाहे तो कुछ खाल न करना चाहिये। उसे उसके सामनेसे हटा देना ही अच्छा है। इसके बाद दो चार दिन ठहरना चाहिये और तब वही चीज किसी दूसरे रूपमें फिर उसके सामने रखी जा सकती है।

घटपटी मसालेदार चीजे बच्चोंको नहीं खिलानी चाहिये। बड़ोंको जो चीज मुहाती है, बच्चोंकी जगानके लिए वह बर्दाश्तने बाहर हो सकती है।

छोटे बच्चोंकी अक्सर आदत होती है मुँहमें ग्राम भरे रहना। कभी-कभी तो घण्टा-घण्टाभर वे मुँहमें कोर लिये रहते हैं। जब उन्हें जवर्तनी कोई चीज खिलानेकी कोशिश की जाती है, तब ग्रासकर वे ऐसा करके अपना पिण्ड छुड़ाते हैं। न मुँह खोलते हैं, न बोलते हैं और न खाना ही खाते हैं।

यह आदत न पड़ने पाये—इसके लिए बच्चेको मुँहसे कोर उगलवा लेना चाहिये। यदि बच्चा अधिक छोटा हो और कहीं हुई बात भली माँति समझनेमें असमर्थ हो तो उसमें मुँहमें उँगली टालकर यह काम करना चाहिये। इसके बाद उसे कोई दूसरी

चीज खानेके लिए देनी चाहिये या गैलनेके लिए छोड़ देना चाहिये ।

यदि वह खाना न खानेकी जिद पकड़े ही रहे तो उसे किसी बर्षोंके स्कूलमें या किसी दूसरे परिवारमें ले जाना चाहिये जहाँ और बच्चे हों । उनकी देखादेखी वह भी खाना खाने लगेगा ।

नींद न आना

तन्दुरुस्त बच्चा सोनेकी प्रतीक्षामें रहता है और थक जानेपर सुला देनेके लिए कहता है । निछोना उसके लिए एक ऐसी गुलगुली, गरम आर आरामदेह जगह है, जहाँ पड़ा-पड़ा वह गुशीमें खिलौने खेला करता है । यदि उसका खिलौना छीनकर उसे रोते-छटपटाते हुए वहाँसे उठा लिया जायगा तो उसकी प्रफुल्लता जाती रहेगी और वह जल्दी न सोयेगा ।

छोटे बच्चेको निछोनेपर लिटा देनेके बाद उससे सोनेके लिए नहीं कहना चाहिये, क्योंकि ऐसे आदेशसे उसका नकारात्मक भाव जाग्रत हो सकता है । यदि लिटा देनेपर वह रोये चिल्लाये तो पुचकारकर धीरे धीरे थपकियों देनेसे वह चुप हो जायगा । सोनेके वक्त सोनेकी आदत जल्दी ही छुड़ा देनी चाहिये । उसे खिला हुआकर बसकर करानी चाहिये या कुछ देरके बाद सुलाना चाहिये ताकि थकावटकी वजहसे नींद आ जाय । यदि इसमें सफलता न मिले तो कृत्रिम उपायसे उसे सुलाना चाहिये अर्थात् धीरे धीरे उसके थपकियों लगानी चाहिये और कानमें बार-बार कहना चाहिये कि 'अब तू सोने-माला है ।'

सोनेसे आनाकानी करनेकी आदत बच्चेमें पड़ने देनेके बजाय माताको चाहिये कि किसी डॉक्टरसे राय लेकर उसे दो-चार दिनोंतक सेहत पहुँचानेवाली दवा खिलाय । इससे जादूका-सा असर होता है । रातको नींद भर सोनेमें बच्चा दिनकी

मान और सुन्दर रहता है। दाढ़ी और बाल उबाले जाते हैं।
 जिनका यह माने बल राखी पिछा जात नृप ताता।
 नया सतया चैनसे मोता नहीं आर जाता करता - ते वि
 जनसे जने सानर ति होन तेना नानिरे दसरे ति लाने
 रातेने जने उनी कपडा पाना दिना जाय और दसरा द
 पर ग्योतनुना कपडेकी थली राखर दमरसे राध दी ज
 द्यने इसे टट ला जानेरा उर न रागा पादे नर ओदता
 ही हटा दे।

टट्टी न करनेकी सिद्धि

टट्टी करने बल पाल यति बसेके पत्र दूर हा गया रहता
 तो यह टट्टी करनेमे इनकार करे लगता है। मत्त पात्र
 होनेकी वजहसे यदि उसकी गुणता अभिभाग नि म म
 ता उसकी गान करके वह फिर टट्टी करोगे दस्ता है। र
 टट्टीके पतनके पास या शास्त्री जगहपर ले जाये ता नि
 जाता है। टट्टी फिरानकी कागिग करोपर यह सीधे ले
 है और इस कदर हाथ-पेर चलाता है कि उस ठीकग रजा
 सुश्चल हो जाता है। एसी हालतमे उगे दपते-दो एपने बल
 पडे-पडे टट्टी करने देता चाहिये और घातम गतगली आवता
 नाली आन्तिके पाम बेठोवा अभ्याग फिर शुभ परता चाहिये

उमे घरसे कहीं दूर दूमरी जगह ले जाये या और १५
 साथ रखनेमे उमरी यह एक्कत ठीक हो जायगी। उगे अ
 आप पतले दस्त लग जायें या जुलावा लिया जाय गो भी फाय
 होता है।

स्नायविक अशान्ति

घरने अशान्त राताशरणक वाग्य पित दुग्दी एागे
 मानसिक प्रनिष्ठियाजोने फलमरप तत्र पुत्र मगीमरी आ

पकड़ लेते हैं—जैसे, अँगूठा चूसना, बार-बार शिश्न मलना, सोये सोये पेशाब कर देना और सिर पटकना ।

अँगूठा चूसना और शिश्न मलना—

जब बच्चा भरपूर स्नेहकी कमी महसूस करता है और अपने शरीरसे किसी तरहका आनन्द प्राप्त करके तसल्ली पाना चाहता है, तब वह अँगूठा चूमनेकी या शिश्न मलनेकी आदत पकड़ लेता है । स्नेहकी कमी न होनेपर भी ये आदतें पड़ जाती हैं और तब इनका कारण यह हो सकता है कि बच्चा माताका प्रेम पितापर या अपने भाई बहनोपर देखकर डाह करता है । यदि बच्चेके मनका यह भाव दूर करना सम्भव हो तो यही उसकी बुरी आदतोंको सुधारनेका उपाय है । परन्तु ऐसा करना सदा सम्भव नहीं होता और ये आदतें जारी रहती हैं । हाथ धोँध देनेसे या इसी तरहकी और कोई कड़ाई करनेसे उसका हीन मनोभाव और भी जोर पकड़ता है तथा आगेके लिए बुराइयोंकी प्रवृत्ति पैदा करता है ।

बच्चा जबतक स्वयं सहयोग न दे तबतक अँगूठा चूसनेके बारेमें कुछ किया नहीं जा सकता । वह अपनी मर्जीसे इस आदतको छोड़ सकता है, परन्तु इसपर जोर-जबर्दस्ती करनेसे वह अपने विकल चित्तको शान्त करनेके लिए और कोई बुरी आदत पकड़ सकता है, जैसे शायन हस्तक्रिया ।

यह सोचना ठीक नहीं है कि अँगूठा चूमनेसे हस्तक्रिया पैदा होता है । बच्चेकी समझसे तो यह साराव नहीं है । उसको अचानक यह सनसनी पैदा करनेवाला काम सूझ जाता है और इससे उसे शान्ति मिलती है । जिन कारणोंसे उत्तेजना पैदा होती हो उन्हें दूर करना चाहिये, जैसे पेशाबमें एसिड (अम्लता) की अधिकता या शिश्नके मुँहके पास मैल जमना । खेलने-बूढ़नेके लिए छुट्टी देना, नया खिलौना ला देना, किसी दूसरे बच्चेको

घरपर बुलाना—ये कुछ ऐसे उपाय हैं जिनमें उसका ध्यान बँटता है और उसकी बुरी आदत छूट सकती है।

निस्तरेपर पेशाब निकल जाना—

ढाई वर्षके हो जानेपर बच्चे प्रायः रातको पेशाब नहीं करते। इसके बाद भी दो एक वर्षतक उहुतेरे बच्चोंको रात दस बजे पेशाब करानेकी जरूरत पड़ती है ताकि वे तबके ही बिछौना न भिगो दें। यदि रातको निस्तरे गीला कर देनेकी आदत इस तरह न छूटे तो शामको चाय पीनेके बाद उसे कुछ भी पीने न देना चाहिये। उसका बिछौना ऐसा होना चाहिये कि वह उसपर आरामसे गरमाया हुआ सोया रहे।

बच्चा जब किसी ऐसे कारणसे कुछ हटस जाता है—जैसे, माँका बीमार हो जाना, नये बच्चेका जन्म लेना या प्यारी धायका कहीं चले जाना तो सोतेमें उसका पेशाब निकल जा सकता है। सोते समय कोई नयी दिक्कत, कोई नया उपद्रव होनेसे भी कभी-कभी यही होता है। बड़ा बच्चा रातको अर्धरेमें डरके मारे उठता नहीं है और निस्तरेमें ही पेशाब कर देता है। बच्चोंकी यह अवस्था ज्यादा दिनतक नहीं रहती, जिस कारणसे यह पड़ा हो उसका उपाय करनेसे यह सुवर जाती है।

निरन्तर रातको पेशाब निकल जानेका कारण मानसिक होता है। परन्तु बच्चेको ठीक ठीक शिवा न देनेसे या उसकी ओर जैसी चाहिये वैसी सावधानीसे ध्यान न देनेसे भी उसकी आदत बिगड़ जाती है और यह हालत हो जाती है।

कभी कभी इस आदतका छिपा हुआ कारण शारीरिक भी होता है। ब्रेनागा निस्तर भिगोनेकी आदतको रोकना बड़ा कठिन है। उच्चेके सहयोगसे ही इसे रोका जा सकता है। उसे इसके लिए सजा देनी चाहिये। शामको चाय पिलानेके बाद उसे कोई पीनेकी चीज नहीं देनी चाहिये और सोनेके एक घण्टे बाद और

जरूरत हो तो रातको दस बजे भी, उसे उठाकर पेशाव करा देना चाहिये। सेहत पहुँचानेवाली औषध डाक्टरसे लेकर सिलानेसे अक्सर फायदा होता है, या फिर डाक्टरकी रायसे मुताबिक उसका इलाज करना चाहिये।

सिर पटकना—

कभी-कभी बच्चेको पालने या चारपाईकी पाटीपर अपना सिर पटकनेकी आदत हो जाती है। यदि उसके बिस्तरेके चारों ओर तकिये फीतेसे बाँध दिये जायें तो सिर पटकनेसे उसे जो तसल्ली मिलती है वह न मिलेगी।

नाखून चवाना—

बहुत जल्दी उत्तेजित हो जानेवाले बच्चेकी एक आदत दाँतसे नाखून काटनेकी भी होती है। इनामका लालच देनेसे यह आदत छूट सकती है। बच्चा कुछ सयाना हो तो उसे मैनीक्यूरसेटका बक्स (जिसमें नाखून काटने, साफ करने, पालिश करने वगैर के सामान रहते हैं) ला देना चाहिये ताकि वह अपने नाखूनोंको सुन्दर बनाकर गर्वका अनुभव करे।

बेबजह कै होना, रातको एकाएक टरकर चौंक उठना, कभी-कभी नाँदमें ही उठकर चलने लगना, बिस्तरेपर नाँदमें पेशाव कर देना—ये बातें बच्चेको चायका चार चम्मच डेक्सट्रोजा दिनमें तीन बार देनेसे अक्सर कम हो जाती हैं। इसरो वार्लीके पाटी या ऐसी ही किसी चीजके रूपमें पिलाया जा सकता है। जल्दी उत्तेजित हो जानेवाला या अस्थिर चित्तका बच्चा अपने शरीरमें सचित चीनी सर्च कर डालता है जिससे उसके शरीरका रासायनिक मतुलन गड़बड़ हो जाता है। इस मतुलनका विष्टरफलन ही उसकी स्नायविक दुर्बलताका कारण होता है।

१२—ऋतु-निवृत्ति

जब सामान्य रज स्त्राय मत्प्राप्त होनेवाला होता है उस समयसे ऋतु निवृत्ति माना करने है। उस समय अर्धेड अजस्थाकी स्थिति टिप्पणीपोकी स्थिति क्रमशः मन्द पडने लगती है और अन्तमें गर्भाग्नके उपयुक्त टिप्पणी उत्पन्न करना मन्द कर जाती है। यह घटना साधारणतया २५ से ५० वर्षतककी उम्रमें होती है, परन्तु कभी-कभी यह ३०-४९ वर्षकी उम्रमें शुद्ध हो सकती है या ६० वर्षके लगभग भी हो सकती है। यह एक नियम-सा है कि जो स्त्री वंशा जननी है उसका रज स्त्राय ज्यादा उन्नत रहता है, पर जिनके रज नहीं होता उसका जल्दी मन्द हो जाता है। ऐसा भी अक्सर कहा जाता है कि रज स्त्राय यदि देरमें शुरू होता है तो जल्दी मन्द हो जाता है और जल्दी शुरू होता है तो देरमें मन्द होता है। परन्तु यह बात हमेशा सच नहीं होती। कौंड की विनये समयतक जनन रोपाणु (डिम्ब) उत्पन्न कर सकती है—यह बहुतेरी बातोंपर निर्भर करता है—जैसे, जाति, वंश परम्परा, जल-वायु, माताग्रहण और यौनजीवन।

बहुतेरी स्त्रियाँ ऋतु निवृत्तिसे डरती हैं। उनका ख्याल है कि यह घटना वृद्धावस्थाका अग्रदूत बनकर आती है। यह एक तरहकी अग्निपरीक्षा है जो उन्हें ऐनी ही पड़ेगी और फिर वे जैसी पहलें थी वैसे न रहेंगी। इस प्रकारका भय मनमें बँठा रहे तो इससे स्थायी चिन्ताका रोग लग सकता है।

पूरी ऋतु निवृत्तिमें साधारणतया एकसे दो वर्षतकका समय लगता है, हालाँकि इससे ज्यादा समय भी लग सकता है। ऋतु

निवृत्ति एक प्राकृतिक नियम है जिससे अधिकांश स्त्रियोंको कोई कष्ट नहीं होता। उन्हें केवल इतना ही मात्स्म होता है कि उनका रज आव बन्द हो गया है। बहुतेरी स्त्रियाँ तो इससे छुट्टी पाकर आरामकी सोंस लेती हैं। इसका अर्थ यह है कि मासिक धर्मके साथ जो असुविधाएँ लगी रहती हैं, ऋतु निवृत्तिसे उनका अन्त हो जाता है और फिर सहजाससे गर्भ रह जानेका जरा भी डर नहीं रहता।

यह याद रखना चाहिये कि मासिक धर्म नियमित रूपसे न होनेपर भी गर्भ रह सकता है। इसलिए यदि गर्भ वाञ्छनीय न हो तो मासिक धर्म बन्द हो जानेके बाद दो वर्षतक गर्भ निरोधका उपाय करते रहना चाहिये। कुछ समयतक रज स्राव बिल्कुल बन्द रहनेके बाद भी डिम्बाणुका निष्कासन होता है जिससे गर्भाधान हो सकता है, परन्तु स्त्री यह समझे बैठी रहती है कि रज स्राव तो होता ही नहीं है, अतएव ऋतु निवृत्ति पूरे तौरसे हो चुकी है। वास्तवमें ऋतु निवृत्ति कालमें यह जरूरी नही है कि प्रत्येक बार डिम्बाणु निष्कासनके बाद रज स्राव जारी हो जाय।

ऐसी घटनाएँ कम नहीं होती कि जिस विवाहिता स्त्रीके पहले कभी बच्चा नहीं हुआ वह ऋतु निवृत्ति-कालमें गर्भवती हो गयी। इसका कारण यह हो सकता है कि प्रक्रियाकी क्रियाशीलता, बन्द होनेके पहले, एकाएक बहुत तीव्र हो उठती है।

हर महीने एक डिम्बाणुके परिपक्व होनेका क्रम ऋतु निवृत्ति कालमें विगड जाता है। डिम्बाणु अनियमित रूपसे परिपक्व

चिकित्सा कायम सलमन करीब चार हजार स्त्रियोंने हालमें एक प्रसनावलीके उत्तरमें जो कुछ बताया है उससे पता चलता है कि उनमें मन्त्रे प्रतिशत स्त्रियोंको ऋतु निवृत्ति कालमें कोई कष्ट नही हुआ और वे अपना काम काज साविक दस्तूर करती रहीं।

होने लगता है। यह जरूरी नहीं है कि इस परिपाक प्रणालीका अन्त एक न एक हो जाय। डिम्बाणु हर दूसरे महीने पक सकता है। चूंकि डिम्बाणुका परिपाक रज स्रावका अग्रगामी होता है, इसलिए रज स्राव भी हर दूसरे महीने होने लगता है। यह परिपाक क्रिया क्रमशः अधिक अनियमित होती जाती है और रज स्राव भी उसीके अनुसार अनियमित होता जाता है।

नशतरके जरिये दोनों डिम्बकोषोंको निकलवा देनेसे अथवा यान अवयवोंमें एक्सरे या रेडियमके द्वारा चिकित्सा करानेसे ऋतु निवृत्ति समयसे पहले ही करायी जा सकती है। अपने आप होनेवाली ऋतु निवृत्तिके बाद जो शारीरिक परिवर्तन होते हैं वेमे ही परिवर्तन इस तरहके नशतर या चिकित्साके बाद भी होते हैं, हालांकि जवान ओरतोंमें नशतर बगैर से ज्यादा परिवर्तन नहीं होते। केवल एक डिम्बकोष निकलवा देनेसे जननेन्द्रियकी क्रियामें कोई अन्तर नहीं पड़ता और गर्भसे लड़की या लड़का—कोई भी हो सकता है। वास्तवमें यदि डिम्बकोषका थोड़ा-सा अंश भी रह जाय तो रज स्राव और गर्भका होना सम्भव है।

बहुतेरी स्त्रियाँ यह मोच कर डरती हैं कि ऋतु निवृत्तिके बाद उनके यौन जीवनका अन्त हो जायगा और उनके पति उन्हें नहीं चाहेंगे। सहवासकी इच्छामें कुछ कभी आ सकती है, पर ऐसा होनेके पहले यह इच्छा और भी प्रबल हो जाती है। अवेड अवस्था पार करनेके समय कुछ पुरुषोंमें बहुत ज्यादा कामोद्दीपन होता है जो कभी कभी रोगका-सा रूप धारण कर लेता है। इस लिए जरा स्त्री कम सहवास पसन्द करती है तब पुरुष इसकी अधिकता चाहता है। यदि पति पत्नी दोनों मिलकर सुले दिलसे वस्तुस्थितिका सामना नहीं करते और इस विषयमें कोई समझौता

नहीं कर लेते तो आपसमें पिगाड़ हो ज
 ओर उनका पहलेका-सा सुखमय सम्पन्न

स्त्रीके लिए यह समझ बैठना कदा
 उसकी सहवासकी इच्छा कम हो रही
 कोई मौलिक परिवर्तन हो रहा है जिस
 चित्त लक्षण आ जायेंगे और वह स्त्रियों
 वास्तवमें उसका नारीत्व तो सदा बना-
 छोटे हो जानेपर या एकत्म न रहने
 (हारमोन) उसके शरीरमें उत्पन्न होता है

निःस्रोत ग्रन्थि

ऋतु निवृत्ति कालमें बहुतेरी स्त्रियां
 होते हैं जिनसे तनलीफ तो होती है
 होता। ऋतु निवृत्तिके विषयका ठीक
 ही ये लक्षण सतरनाक जान पड़ते
 जाता है।

निःस्रोत (या नाली विहीन) ग्रन्थि
 काम नहीं करती। ये अपना रस सी
 और शरीरकी विभिन्न क्रियाआपर
 है। वे आपसमें सम्बन्धित नहीं होती
 इस नाली विहीन ग्रन्थि द्वारा परिचा
 विषयों परस्पर इतना घनिष्ठ स
 करने तो अन्य



पहले
 हो गये
 शीलता,

हर मा
 पालमें पिगाड़
 निविद्या क

प्रकार का उतर जा
 न। प्रसिद्ध ग्रन्थों का

प्राप्त कालनाम गर्भवत दाय

आगेका ओर रहनेवाली गलग्रन्थि, भौजीचाहमे रहनेवाले डिग
काप, पुर्वेक उपरकी ओर रहनेवाली मुप्रारेनल अधिग्र
ग्रन्थियाँ ओर पीचूप ग्रन्थिके पीछेकी ओर या अन्दर रहनेवाली
परिग्रवेयक। नामक ग्रन्थिया। गलपरिग्रवेयक (थान्स) पिनिवल
(तृतीय दृक्चदिका) और अन्यागय (1 in 10) नामक
ग्रन्थियोंका कोई सम्बन्ध न परिवर्तनासे नहीं होता जो ऋतु
निवृत्ति कालमें घटित होते हैं (देखो चित्र न० ३३) ।

पीचूप-ग्रन्थिका वजन तो करीब एक माशके बराबर होता है
परन्तु यह है बहुत ही महत्त्वपूर्ण ग्रन्थि। इसमें सोलह प्रकारके
विभिन्न रस उत्पन्न होते हैं जो अन्य अंगोंपर अपना काम करते हैं
आर अन्यान्य निजात (गली बिहीन) ग्रन्थियोंपर नियन्त्रणमूलक
प्रभाव डालते हैं। यह ग्रन्थ विशेष रूपसे पुरुषके अण्डकोषों और
स्त्रीके डिम्बकोषोंका नियन्त्रण करती है।

स्त्रीके ऋतु निवृत्ति कालमें जब उसके डिम्बकोषाकी क्रिया
शीलता घटने लगती है और शरीर-मस्थानको उनसे कम रस
मिलने लगता है, तब कुछ समयके लिए ग्रन्थिका आकार बढ़
जाता है और उसकी क्रियाशीलता भी बढ़ जाती है। चूंकि यह
ग्रन्थि नापडीकी हड्डीमें चारों ओरसे बन्द एक तंग स्थानमें रहती
है ऋतु निवृत्ति कालमें स्त्रियोंका अक्सर सिर दुखा

(गलग्रन्थि) शरीरक सजोर ज्यानानोंके रासा
नात जीवाणुकोषोंकी क्रियाआका नियन्त्रण
क्रियाको बहुत ज्यादा उत्तेजना मिलती
है कारण कोष बहुत बड़ी सख्यामें जीर्ण
शरीरका वजन बढ़ जाता है। उसमें

नहीं कर लेते तो आपसमें मिगाड़ हो जानेकी सम्भावना रहती है और उनका पहलैका-सा सुखमय सम्बन्ध नहीं रह जाता ।

स्त्रीके लिए यह समझ बैठना कदापि उचित नहीं है कि यत उसकी सहवासकी इच्छा कम हो रही है, अतः उसके शरीरमें कोई मौलिक परिवर्तन हो रहा है जिसके फलस्वरूप उसमें पुरुषोचित लक्षण आ जायेंगे और वह स्त्रियोचित आकर्षण खो बैठेगी वास्तवमें उसका नारीत्व तो सना बना रहेगा, क्योंकि डिम्बकोषमें ठोटे हो जानेपर या एकदम न रहनेपर भी डिम्बाशयका रस (हारमोन) उसके शरीरमें उत्पन्न होता ही रहेगा ।

निःस्रोत ग्रन्थियाँ

ऋतु निवृत्ति कालमें बहुतेरी स्त्रियोंको कुछ ऐसे लक्षण अनुभूत होते हैं जिनसे तक्रलीफ तो होती है पर कोई खास खतरा नहीं होता । ऋतु निवृत्तिके विषयका ठीक ठीक ज्ञान न होनेके कारण ही ये लक्षण खतरनाक जान पड़ते हैं और जी बड़ी जल्दी टर जाता है ।

निःस्रोत (या नाली विहीन) ग्रन्थियाँ अन्य ग्रन्थियोंकी तरह काम नहीं करती । ये अपना रस सीधे रक्त प्रवाहमें पहुँचाती हैं और शरीरकी विभिन्न क्रियाओंपर अपना निश्चित प्रभाव डालती हैं । ये आपसमें सम्बन्धित नहीं होती वल्कि पीयूष ग्रन्थि नामक मुख्य नाली विहीन ग्रन्थि द्वारा परिचालित होती हैं । इन ग्रन्थियोंकी क्रियाओंका परस्पर इतना घनिष्ठ सम्बन्ध होता है कि यदि एक ग्रन्थि ठीक-ठीक काम न करे तो अन्य ग्रन्थियोंके काम भी गड़बड़ हो जा सकते हैं ।

इन ग्रन्थियोंमें सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं मस्तिष्कके नीचेकी ओर रहनेवाली (पीयूषग्रन्थि, पिट्यूटरी ग्लैंड), गर्भनके

आगेकी ओर रहनेवाली गलग्रन्थि*, श्रोणीचक्रमे रहनेवाले टिक्कोप, गुर्नेके ऊपरकी ओर रहनेवाली सुप्रारेनल अविवृक्क ग्रन्थियाँ और पीयूष ग्रन्थिके पीछेकी ओर या अन्दर रहनेवाली परिग्रैवेयक। नामक ग्रन्थियाँ। बालपरिग्रैवेयक (थाइमस) पिनियल (तृतीय दृक्कदिका) और अग्न्याशय (Pancreas) नामक ग्रन्थियोंका कोई सम्बन्ध उन परिवर्तनोसे नहीं होता जो ऋतु निवृत्ति कालमे घटित होते हैं (देखो चित्र न० ३०)।

पीयूष-ग्रन्थिका वजन तो करीब एक माशेके बराबर होता है, परन्तु यह है बहुत ही महत्त्वपूर्ण ग्रन्थि। इससे सोलह प्रकारके विभिन्न रस उत्पन्न होते हैं जो अन्य अंगोंपर अपना काम करते हैं और अन्यान्य निःश्रोत, नाली विहीन) ग्रन्थियोंपर नियन्त्रणमूलक प्रभाव डालते हैं। यह ग्रन्थि विशेष रूपसे पुरुषके अण्डकोषों और स्त्रीके डिम्बकोषोंका नियन्त्रण करती है।

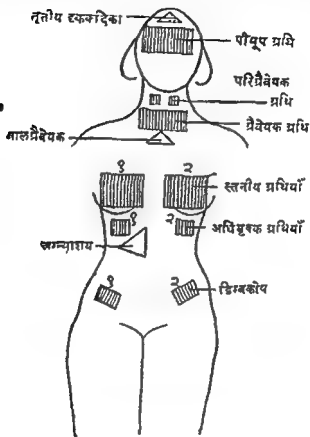
स्त्रीके ऋतु निवृत्ति कालमें जब उसके डिम्बकोषोंकी क्रिया शीलता घटने लगती है और शरीर-संस्थानको उनसे कम रस मिलने लगता है, तब कुछ समयके लिए ग्रन्थिका आकार बढ़ जाता है और उसकी क्रियाशीलता भी बढ़ जाती है। चूंकि यह ग्रन्थि ग्योपडीकी हड्डीमे चारों ओरसे बन्द एक तग स्थानमे रहती है, इसीलिए ऋतु निवृत्ति कालमे स्त्रियोंका अक्सर सिर दुखा करता है।

गलग्रन्थि (थाइरोइड ग्रन्थि) शरीरके सजीव उपादानोंके रासायनिक परिवर्तनोका अर्थात् जीवाणुकोषोंकी क्रियाओंका नियन्त्रण करती है। यदि कोषोंकी क्रियाको बहुत ज्यादा उत्तेजना मिलती है तो अत्यधिक परिश्रमके कारण कोष बहुत बड़ी संख्यामे जीर्ण या नष्ट हो जाते हैं और स्त्रीके शरीरका वजन घट जाता है। उसमे

* थाइराइड (Thyroid) ग्रन्थि।

+ पैराथाइराइड (Parathyroid)।

स्नायविक दुर्बलता आजाती है, वह थकावट महसूस करती है, उसकी नाडीकी चाल तेज हो जाती है और हृदयमें कमजोरी मालूम होती



चित्र न० ३०—मुख्य नि स्रोत ग्रन्थियाँ (शरीरशास्त्र के अनुसार अग्न्याशयस्थिति बारी और होती है)

है। यदि कोषोंकी क्रिया को बहुत कम उत्तेजना मिलती है, तो एन्हे परिश्रम कम पड़ता है, वे बहुत धीरे धीरे जीर्ण होते हैं, चर्मी-

का संचय होता है और शरीरका वजन बढ़ जाता है। साथ ही मानसिक आलस्य आ जाता है और मनसो पढ़ाई करनेकी शक्ति का ह्रास हो जाता है। ऋतु निवृत्ति-कालमें ग्रन्थियोंकी मन्तुलित प्रियाशीलतामें कुछ न-कुछ हेर-फेर होता ही है और जन गन्ध-ग्रन्थि इस नयी परिस्थितिका च्योत पैठाने लगती है तब उपर बताये हुए दोनों प्रकारके लक्षणोंमेंसे किसी एक प्रकारके लक्षण कम या अधिक मात्रामें प्रकट हो सकते हैं।

हिम्याणु उत्पन्न करनेके अलावा हिम्यकोष हार्मोन नामक रस भी पैदा करने हैं जिसमें स्त्रियोंमें स्त्रियोचित लक्षणोंका विकास होता है और स्त्री-मुलभ क्रियाएँ सम्पन्न होती हैं। जन ऋतु निवृत्ति-कालमें इस रसका परिमाण कम हो जाता है तब परोक्ष रूपमें इसका असर अन्यान्य निम्नोक्त ग्रन्थियोंपर पड़ता है और फिर वे ग्रन्थियाँ भी नयी परिस्थितिके अनुसार अपनी क्रियाओंमें उलट-फेर करती हैं।

अधिवृष ग्रन्थियाँ एक ऐसा प्रिनेप रस (Adrenalin) उत्पन्न करती हैं, जिसकी मात्रा भय, क्रोध या आतंककी उत्तेजना होते ही बढ़ जाती है। इसने कारण कुछ समयके लिए हृदयमें रक्त का दबाव भी बढ़ जाता है। ऋतु निवृत्ति-कालके कुछ लक्षण इन्हीं ग्रन्थियोंकी क्रियामें गड़बड़ होनेके कारण उत्पन्न होते हैं।

परिप्रेत्येक ग्रन्थि (पाराथाइरोइड ग्रन्थि) शरीरमें कैल्सियमका संचय नियन्त्रित करती है। यदि शरीरमें कैल्सियमकी कमी हो जाती है तो पेशियाँ ऐंठने लगती हैं और हड्डियाँ नरम पड़ने लगती हैं।

जननेन्द्रिय सम्बन्धी परिवर्तन

ऋतु निवृत्ति-कालमें निम्नलिखित जननेन्द्रिय सम्बन्धी परिवर्तन होते हैं—

डिम्फकोप सिफ्ट जाते हैं। गर्भाशय छोटा ओर कडा हो जाता है और उमे रक्त कम मिलता है। ग्रन्थियोंका आवरण पतला हो जाता है और महीने-महीने उसका वनना बन्द हो जाता है अर्थात् मासिक रज स्राव नहीं होता। गर्भाशय-ग्रीवाकी ग्रन्थियोंसे योनिको तर रसनेवाला रस बहुत कम पैदा होता है। योनि सूखी-सूखी रहती है। योनि द्वारकी छोटी-छोटी ग्रन्थियोंसे मुलायमियत और चिकनाहट छानेवाला रस निकलना बन्द हो जाता है। योनि-मार्ग, रासकर उन स्त्रियोंका जो आजन्म बारी रही हों या जो विधवा अथवा बॉइ हों, अधिक सकुचित हो जाता है।

सहवास करनेके समय इन परिवर्तनोंके कारण ऐसी पीडा और तकलीफ हो सकती है जैसी पहले नहीं होती थी। बेसलिन वगैर चिकना मलहम इस्तेमाल करनेसे इस तकलीफसे रिहाई मिल सकती है। योनि-मुखके दोनों अधर पतले पड जाते हैं और सिफ्टकर बैठ-से जाते हैं। कोपोंकी क्रिया मन्द हो जानेके कारण इन हिस्सोमे जलन-सी होती है। ओवैरियन हारमोन्सके सेवनसे यह तकलीफ जल्द दूर हो जाती है।

जिन स्त्रियोंका वजन घट जाता है, उनके स्तन छोटे हो जाते हैं और गिर जाते हैं। इसका कारण है स्तनोंकी ग्रन्थियोंका सकुचित हो जाना और चर्बीका घट जाना। इसके विपरीत जो स्त्रियाँ ऋतु निवृत्तिके याद मोटी हो जाती हैं उनके स्तन, चर्बीकी अधिकताके कारण, बडे हो जाते हैं।

ऋतु-निवृत्तिके चिह्न

ऋतु निवृत्ति-कालकी पहली निशानी है मासिक रज स्रावका अनियमित हो जाना। यह स्राव एकाएक भी बन्द हो सकता है, अथवा, यदि ठीक समयपर होता रहता है तो रक्तकी मात्रा

पहलेकी प्रतिस्मृत कम या ज्यादा हो जाती है। कभी-कभी तो बहुत ही ज्यादा रक्त निःसृत जाता है। रज मात्र अनियमित समयपर हो सकता है, परन्तु रक्तर्सी मात्रा और मीया पहलेकी तरह नहीं रह सकती है। अग्रिकाग्र स्त्रियाको तो ऐसा होता है कि एक बारके रजोधर्मके बाद ठमरी बारका रजोधर्म जितन दिनाके अन्तरपर होता है, तीसरो बारका उसमे भी अग्रिक दिनोके अन्तरपर होता है। इसी तरह यह अन्तर क्रमशः बढ़ता चला जाता है और पहले तो रक्तर्सी मात्रा ठीक रहती है परन्तु धीरे धीरे वह भी घटती जाती है।

कभी-कभी लगातार कई-कई महीनोतक रज मात्र नन्द रहता है और स्त्री ममझ बैठती है कि यह हमेजाके लिए प्रबन्ध हो गया है, परन्तु एकाध बारके लिए यह फिर प्रकट हो जाता है। ऐसी अवस्था हो या रक्त बहुत ही अधिक मात्रामे गिरे तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये, क्योंकि य लक्षण अन्दरनी सरानीके हासते हैं, पर यह जन्मी नहीं है कि ये हानि ही पहुँचाये। यदि महारास करने पर या उसके बाद दूध लेने पर रक्त जाय या रक्त-मिश्रित मात्र हो अथवा यदि रज मात्र बहुत अधिक मात्रामे या जल्दी-जल्दी होने लगे तो डाक्टरकी सलाह अवश्य लेनी चाहिये। स्त्रियों अन्तर यही समझती हैं कि इस तरहके असाधारण लक्षणोका कारण ऋतु निवृत्ति ही है, परन्तु इस समझका नतीजा यह होता है कि शुरूकी हालतमे भयकर उपद्रवोका कुठराल नहीं किया जाता, हालाँकि उस समय इलाज करनेसे पूरी सफलता मिल सकती है।

वर्नमें लाली ठलक उठना और पसीना निकलना ऋतु निवृत्तिके विशेष लक्षण हैं। इस तरहकी लालीमे तपिश और जलन होती है। यह पहले चेहरे या गर्दनपर होती है और फिर सारे वर्नमें फेज जाती है। तपिश और जलन दिन या रातमे

कई बार हो सकती है और इसे महसूस करनेके बाद अब पसीना आता है जो उपरके घड़तक ही रहता है। वदन लाल होनेपर भी पसीना निकल सकता है। लाली आनेके लक्षण हैं सिरमें भारीपन जान पड़ना, चक्कर आना और भयंकर शब्द होना। लाली आ जाने पर ये तकलीफें रफा हो जाती हैं। वदनकी दम तरहकी लालीसे स्त्रियाँ बहुत गर्माती और घबराती हैं, क्योंकि चेहरेकी लाली और उमरके बादका पीलापन देखकर जानकार लोग उनकी वास्तविक स्थिति पहचान लेते हैं।

हृदयकी गति—

जब स्त्रियाँ ऋतु निवृत्ति कालसे गुजरती हैं तब ये अक्सर हृद्रोगकी शिकायत करती हैं। मामूली तोरपर इन तकलीफों का शब्द यह होती है कि कलेजेमें बहुत ज़ारोकी धड़कनका दौरा पड़ता है और ऐसा जान पड़ता है मानो कोई ज्वररक्त हृदयको मसोम रहा है। कभी कभी यह शिकायत भी होती है कि हृदयकी मामूली धड़कनकी गति बहुत ही धीमी हो जाती है जिससे बड़ी बेचैनी होती है। ऋतु निवृत्ति कालमें इन शिकायतोंका होना कोई असाधारण बात नहीं है। ये किसी तरहके हृदय रोगके लक्षण नहीं हैं।

सिरमें दर्द होना और चक्कर आना—

चूंकि ऋतु निवृत्ति कालमें धमनियोंपर स्नायुओंका सन्तुलित नियन्त्रण नहीं रहता, इसलिए हृदयमें कुछ समयके लिए रक्त का दबाव बढ़ सकता है। इससे सिरमें दर्द, चक्कर आना, भयंकर शब्द होना और आँखोंके आगे अँवरा छा जाना, इत्यादि तकलीफें पैदा होती हैं। सिर-दर्दके बाद ही वदनमें लाली झलकती है। चँदियामें दर्द होनेका कारण हो सकता है कि पीयूष ग्रन्थि अधिक क्रियाशील हो जाती है। (देखो, इसी अध्यायके अन्तर्गत “नि स्रोत ग्रन्थियाँ”—नामक शीर्षक, पृ० १००, १०१)।

वदनमे झनझनी—

इस समय कभी-कभी रक्त प्रवाह भी सन्तुलित रूपसे नहीं होता। इसलिए चमड़ीके भीतर झनझनी, चुनचुनाहट और चींटियोंके रेगने जैसी सुरसुराहट मालूम होती है तथा हाथ पैर 'सो जाते' हैं या सनसन करते हैं। इस समय जननेन्द्रियमे खुजलाहट भी हो सकती है और वह ओर जगह भी फैल सकती है।

गाल झडना—

इस परिवर्तन कालमे, और खासकर उस हालतमे जब गल-प्रस्थिकी क्रियाशीलता घट जाती है, सिरके गाल झड सकते हैं। साधारणतया कुछ ही महीनोमे नये गाल फिर उग आते हैं। कुछ स्त्रियोंके चेहरे ओर वदनपर अनाग्रन्थक गाल या रोम पैदा हो जाते हैं।

पेटकी गडबडी—

भूख न लगना, पेट अफरना, मन्दाग्नि और कब्जियत—ये शिकायतें इस अवस्थामे आमतौरसे होती हैं। ये पेट और आँतोंके विशेष रोगोंके लक्षण भी हो सकते हैं। इसलिए यदि प्रस्थि सम्बन्धी चिकित्सामे ये आराम न हों तो इनके ठीक ठीक निदान और चिकित्साका उपाय करना चाहिये।

गठिया—

इस अवस्थामे घुटनोमे गठियाका दर्द भी हो सकता है। यह शिकायत मोटी ओर खासकर आलसी स्त्रियोंको होती है, जिनकी गलप्रस्थि शायद कमजोर हो जाती है।

स्थूलता—

यह बात आमतौरसे जानी हुई है कि ऋतु निवृत्ति कालमे अक्सर स्त्रियाँ मोटी हो जाती हैं। उनमे स्थूलता ओर शिथिलता आ जाती है और फुर्ती नहीं रहती। इसलिए काम बन्धा करनेकी

उनकी इच्छा नहीं होती और आलस्यकी बुराइयाँ उन्हें घेरे रहती हैं। इस स्थूलता और शिथिलताका एक मुख्य कारण है गल्फ ग्रन्थिकी कमजोरी।

स्नायविक दुर्बलता—

ऋतु निवृत्ति कालमें अस्तर स्त्रियोंको यह शिकायत हो जाती है कि उनका चित्त स्थिर नहीं रहता। जरा-सी बातमें वे रो देती हैं, जरा-सी बातमें हँस पड़ती है। व्यर्थकी चिन्ताएँ उन्हें सताया करती हैं और इन बातोंका कोई खास कारण उनकी समझमें नहीं आता। उनकी नींद गायब हो जाती है और मन सिन्न रहता है। ऐसी हालत हो तो डाक्टरकी सलाह लेनी चाहिये क्योंकि चित्तकी सिन्नताके साथ यदि अनिद्रा रोग भी हो तो इसके फलस्वरूप कठिन मानसिक व्याधि उत्पन्न हो सकती है। जिन स्त्रियोंके परिवारमें पहले किसीको दिमागी खराबी हो चुकी हो उन्हींका दिमाग खराब होनेका ज्यादा अदेशा रहता है।

ऋतु निवृत्ति कालमें स्त्रियोंको व्यायाम अधिक करना चाहिये, ताजी हवाका सेवन खूब करना चाहिये और जल्दी सो जाना चाहिये ताकि भरपूर नींद आये। कञ्चिद्यत न हो—इसके लिए प्रूटसाल्ट बगैर का सेवन नियमपूर्वक करना चाहिये। जिसके वदनमें मुटापा आ रहा हो उसे चर्बी पैदा करनेवाली चीजें कम खानी चाहिये। मद्यपान, कड़ा कह्या पीना, चटपटी मसालेदार चीजें खाना, ज्यादा गरम पानीमें नहाना—इन सबसे बचाव रखनेसे वदनमें लाली छलक आनेकी कम सम्भावना रहती है। मानसिक चिन्ताओंको दूर करनेका यथासम्भव उपाय करना चाहिये। आवश्यकता हो तो नींद और सेहत लानेवाली दवा इस्तेमाल करना चाहिये।

यदि धाल-वस्त्र सयाने हो गये हों और स्त्रीको ज्यादा काम काज न करना पड़ता हो, तो उसमें आलस्य और काहिलपन

शुद्धि-पत्र

पृ०	पृष्ठा	अशुद्ध	शुद्ध
१	७	जय उनके	जय उसके
३	१०	टिम्पकोपो	टिम्पाणुओ
२०	५	पेडरे निचले	पेडूके निचले
२२	२०	न त	नहुत
२५	१५	प्रवेश-द्वारा	प्रवेश-द्वार
२५	६	यथेष्ट	यथेष्ट
५६	२३	फुगाना वि	फुगाना कि
५८	१५	र करना	दूर करना
६१	८	नाल और	नाल और
६७	२७	(म्यूकस	(म्यूकस
६९	२६	एक महीने	महीने
७१	१२	स्टेस्थिस्कोप	स्टेथोस्कोप
१०८	१९-२०	हैं हैं	हैं हैं
११३	२८	वघेको	वघेको
१३२	२७	of	or
१३८	२३	व्याकुता	व्याकुलता
१४५	७	व चेको	वच्चेको
१५७	११	सम्पन	सम्पन्न

